

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas

Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial

Mônica da Silva Borges

**PATOLOGIAS MENTAIS DO SÉCULO XXI: uma análise a partir da psicologia
fenomenológica existencial no contexto da pós-modernidade**

Belo Horizonte

2023

Mônica da Silva Borges

PATOLOGIAS MENTAIS DO SÉCULO XXI: uma análise a partir da psicologia fenomenológica existencial no contexto da pós-modernidade

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt terapia e Análise Existencial da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientador: Professor Dr. José Paulo Giovanetti

Belo Horizonte

2023

150
B732p
2023

Borges, Mônica da Silva .

Patologias mentais do século XXI [recurso eletrônico] :
uma análise a partir da psicologia fenomenológica
existencial no contexto da pós-modernidade / Mônica da
Silva Borges. - 2023.

1 recurso online (49 f.) : pdf

Orientador: José Paulo Giovanetti.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em
Psicologia - Universidade Federal de Minas Gerais,
Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.

Inclui bibliografia.

1.Psicologia fenomenológica. 2.Existencialismo.
3.Sofrimento. 4.Pós-modernidade. I. Giovanetti , José
Paulo. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade
de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
COLEGIADO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Folha de Aprovação

PATOLOGIAS MENTAIS DO SÉCULO XXI: UMA ANÁLISE A PARTIR DA PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL NO CONTEXTO DA PÓS-MODERNIDADE

MÔNICA DA SILVA BORGES

monografia defendida e aprovada, no dia **oito de maio de 2023**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Jose Paulo Giovanetti - Orientador

FAFICH/UFMG

Maria Madalena Magnabosco

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 15 de maio de 2023.

Profª. Drª. Claudia Lins Cardoso

Coordenadora do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Valteir Gonçalves Ribeiro, Chefe de seção**, em 15/05/2023, às 14:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Claudia Lins Cardoso, Professora do Magistério Superior**, em 19/05/2023, às 16:50, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2305296** e o código CRC **B9E1C018**.

*Dedico ao meu querido Teddy, cuja partida enquanto escrevia esse trabalho,
me ensinou mais sobre o sofrimento humano que
qualquer palavra ou teoria poderia.*

AGRADECIMENTOS

À minha filha, Ana Laura, pelo amor que me move na busca em ser uma pessoa melhor,

Ao meu companheiro, Eber, por me apresentar o existencialismo, pelas trocas e ensinamentos, e pela constante presença e apoio,

À minha mãe, Margarida, que apoiou esse projeto,

Ao meu pai, Antônio, que sempre incentivou meus estudos,

À minha irmã, Talita, por sempre suportar minha ausência,

Aos meus pacientes, que são força motriz na busca constante por aprendizado,

Aos professores da pós-graduação, que muito acrescentaram em minha formação acadêmica e despertaram a sensibilidade para um olhar mais atento ao humano,

Ao meu orientador, professor José Paulo Giovanetti, pela atenção, ensinamentos e paciência,

Aos colegas de turma, pelas vastas e ricas trocas.

De onde será que provém, nas pessoas psicicamente doentes do nosso tempo este recente congelamento e estarecimento que encobre profundamente a angústia e a culpa? Nós dificilmente erraremos se o associarmos à prepotência atual da tecnologia.

Medard Boss

RESUMO

Este trabalho tem como proposta buscar compreender o sofrimento humano e o adoecimento psíquico do homem do século XXI. Mediante uma compreensão de homem baseada na psicologia fenomenológica existencial procura-se compreender como é constituída a existência humana. A partir dos pressupostos filosóficos e psicológicos que embasam a abordagem, busca-se uma compreensão do sofrimento humano visando dar aporte teórico para a compreensão tanto do sofrimento humano, quanto do adoecimento psíquico em si. Por fim busca-se analisar as patologias mentais do século XXI, num processo de congruência entre a psicologia fenomenológica existencial e autores contemporâneos da filosofia e sociologia, que tratam mais especificamente dos adoecimentos pós-modernos e dos modos de funcionamento da sociedade atual.

Palavras-chave: psicologia fenomenológica; existencialismo; sofrimento humano; adoecimento psíquico; século XXI, pós-modernidade.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to understand human suffering and the psychological illness of 21st century man. Through an understanding of man based on existential phenomenological psychology, it seeks to understand how human existence is constituted. Based on the philosophical and psychological assumptions that underpin this approach, an understanding of human suffering is sought with the aim of providing theoretical support for understanding both human suffering and psychic illness itself. Finally, we seek to analyze the mental pathologies of the 21st century, in a process of congruence between existential phenomenological psychology and contemporary authors of philosophy and sociology, who deal more specifically with postmodern illnesses and the ways in which society functions today.

Keywords: phenomenological psychology; existentialism; human suffering; psychic illness; 21st century; postmodernity.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1 FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL	13
2 ELEMENTOS PARA UMA COMPREENSÃO FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL DO SOFRIMENTO HUMANO	22
3 PATOLOGIAS MENTAIS DO SÉCULO XXI NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL	26
3.1 Panorama da pós-modernidade: situando nosso tempo	26
3.2 Sofrimento psíquico no século XXI e suas patologias	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

INTRODUÇÃO

O sofrimento humano sempre se mostrou presente ao longo da história da humanidade, e em cada época se manifestou de formas diferentes a depender do contexto histórico. Ainda que o sofrimento seja algo individual, ele é atravessado por fenômenos sociais, culturais, religiosos, políticos e econômicos de cada época. Na atualidade há uma enorme expressão de adoecimentos psíquicos típicos do nosso tempo, que traduzem formas de sofrimento existencial, como estresse, *burnout*, ansiedade, TDAH e depressão, que se tornaram marcas dos modos de ser e existir contemporâneos.

A nova era do trabalho e da comunicação globalizados estimulam uma pressão competitiva crescente, perda de solidariedade e insegurança. Exige-se um alto nível de flexibilidade e mobilidade, habilidades sociais, disponibilidade constante e disposição para mudanças, e as fronteiras entre o público e o privado estão se tornando cada vez mais tênues. A flexibilidade, a competitividade e os excessos da vida contemporânea tornam-se um risco para a saúde tanto física quanto mental, que desconsideram tradições sociais, culturais, valores e crenças, até o ponto do indivíduo se colocar num estado de autoexploração para atingir padrões contemporâneos de desenvolvimento social, profissional e pessoal. (HAN, 2017b)

A psicologia fenomenológica existencial busca compreender o homem como um “ser-no-mundo”, existe sempre em relação a algo ou alguém e compreende suas experiências, ou seja, lhes atribui significados, dando sentido a sua existência” (FORGHIERI, 2004, p. 51). Nessa perspectiva o homem é um ser-aí, um nada que é lançado no mundo para construir a própria existência. Esse ser-aí vive num espaço e tempo determinados, mas os vivencia de forma que transcende dimensões objetivas; o existir abrange não apenas a concretude do instante, mas as múltiplas possibilidades as quais se encontra aberta sua existência. (FORGHIERI, 2004, p. 51)

O adoecimento existencial consiste no fato de que as pessoas não reconheçam inseguranças, paradoxos e limitações da existência, tornando-se confusas, desanimadas, revoltadas e até mesmo ameaçadas e angustiadas diante da vida, e se esquivam do enfrentamento. Isso torna a existência restrita, empobrecida e minimiza potencialidades, descoberta e compreensão de si e do mundo, o que leva à insatisfação, encontrando-se existencialmente enfermas. (FORGHIERI, 2004, p. 55)

O tempo em que se vive, em seu sentido epocal, é um fator ligado a construção dos modos de existir, cabe-nos compreender nosso tempo e como ele influencia a construção de novos modos de existência. Dessa forma o tempo pós-moderno, se caracteriza por uma sociedade de desempenho e cansaço, que estabelece modos de vida que se expressam por um excesso de positividade, produzindo sujeitos que devem buscar sempre se superar em relação a si mesmos. Com isso, são engendradas subjetividades e sociabilidades agenciadas pela multitarefa e auto cobrança. (OLIVEIRA, 2018, HAN 2017b).

Paradoxalmente, esses pressupostos da positividade e autosuperação, tem gerado culpas e frustrações que levam a diversos tipos de adoecimentos, caracterizados por excessos e contato limitado com a própria existência. Vivemos hoje uma sociedade do desempenho, do esgotamento e da solidão. Nos deparamos ainda com uma intensa obrigação de felicidade e negação do sofrimento, pois esse traz consigo a negatividade, tão rechaçada na sociedade atual. (HAN, 2021)

Com isso há uma supressão constante do sofrimento, que na fenomenologia existencial se mostra como forma possível de desvelamento de sentidos e de possibilidades existenciais. Assim, “Produz-se um modo de vida que desconsidera a potência produtiva da raiva, tristeza e desamparo, vistos pelo viés do desempenho como negativos para a produção dos sujeitos” (OLIVEIRA, 2018). Ou seja, quando se nega a dor, nega-se de certa forma o próprio ser, que conduz ao adoecimento existencial de não ser quem se é.

É nesse cenário de pós-modernidade e sofrimento existencial que este trabalho se insere, procurando compreender os modos existenciais patológicos na atualidade e sua relação com o modo de vida pós-moderno. Esse estudo justifica-se pela necessidade da psicologia de buscar compreender o homem enquanto seu objeto de estudo e trabalho, no contexto em que ele está inserido.

O objetivo geral deste trabalho é analisar as possíveis correlações entre as manifestações psicopatológicas que predominam na atualidade com o modo de vida pós-moderno, e compreender as formas de expressão e sintomas do sofrimento psíquico sob uma perspectiva fenomenológica existencial.

A estratégia metodológica utilizada é uma pesquisa de abordagem qualitativa, onde os dados serão analisados e interpretados pelo autor. “A pesquisa qualitativa preocupa-se com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação” (GERHARDT e SILVEIRA, 2009, p. 34). Tem como

natureza ser uma pesquisa básica, com delineamento de pesquisa bibliográfica. Esse tipo de pesquisa abrange bibliografia publicada em relação ao tema de estudo e coloca o pesquisador em contato direto com material produzido sobre determinado assunto. (LAKATOS E MARCONI, 2003, P. 183) A finalidade é ser uma pesquisa explicativa, que tem por objetivo principal “identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”. (GIL, 2002)

Para elucidar a discussão teórica, o trabalho foi dividido em três capítulos. O primeiro trata da fundamentação teórico-conceitual da psicologia fenomenológica existencial, partindo de autores como Martin Heidegger, Jean Paul Sartre e Soren Kierkegaard a partir de estudiosos de suas obras. O segundo capítulo versa sobre o acontecer do sofrimento humano conforme a vertente fenomenológica existencial, definido a partir dos autores já acima citados, e complementando com ideias de psiquiatras como Medard Boss, e também de psicólogos da abordagem fenomenológica existencial e estudiosos do tema como Ana Maria Feijoo, José Paulo Giovanetti, Monique Augras e Iolanda Forghieri. O terceiro capítulo trata da problemática do sofrimento psíquico no século XXI, bem como sua fundamentação e contextualização. Aborda a falta de sentido da vida na pós-modernidade, estabelecendo uma correlação entre as teorias fenomenológicas existenciais acerca do sofrimento humano e as ideias pós-modernas a partir de autores como Byung-Chul Han, e em menor proporção Gilles Lipovetsky, Zigmunt Bauman, David Harvey e Hartmut Rosa.

1 FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL

A psicologia fenomenológica existencial é uma corrente da psicologia que se concentra na compreensão da experiência humana e do sentido da existência. Valoriza a importância da autenticidade e da honestidade consigo mesmo e procura compreender como as pessoas experimentam sua vida, e como elas lidam com questões fundamentais como o sentido da vida e a finitude. Se baseia na filosofia da fenomenologia, que se concentra na descrição da experiência humana, e no existencialismo, que se concentra na compreensão do indivíduo como um ser livre e responsável por suas próprias escolhas e ações.

Essa visão se contrapõe às formas deterministas, positivistas, e tecnicistas do ser humano difundidas pelas ciências tradicionais. FEIJOO (2010), diz que esses princípios positivistas não são suficientes para abarcar a totalidade e a complexidade da existência humana, bem como a noção de causalidade “Para tanto adota-se o método fenomenológico, que busca alcançar o fenômeno em sua totalidade para compreender sua essência”. (FEIJOO, 2010) A psicologia fenomenológica existencial enfatiza a importância da existência humana e da consciência para a compreensão da realidade, e ressalta que a experiência humana é fundamentalmente diferente de qualquer outra forma de existência e que é impossível compreendê-la por meio de métodos objetivos ou puramente científicos.

Assim, o método fenomenológico pode ser visto como um contraponto às limitações das abordagens positivistas e behavioristas, que reduzem muitas vezes a experiência humana a variáveis observáveis e mensuráveis, desconsiderando sua dimensão subjetiva, contextual e singular. Ao enfatizar a subjetividade e a vivência do indivíduo, a psicologia fenomenológica existencial contribui para uma compreensão mais ampla e profunda da experiência humana. (FEIJOO, 2011)

O existencialismo é um movimento filosófico que se desenvolveu no século XX, que enfatiza a liberdade e a responsabilidade do indivíduo em construir a própria existência e atribuir sentido e propósito à vida. Alguns dos principais filósofos existencialistas incluem Soren Kierkegaard (1813-1855), Jean-Paul Sartre (1905-1980) e Martin Heidegger (1889-1976).

A fenomenologia é uma corrente filosófica que se dedica ao estudo dos fenômenos da experiência humana e do mundo que nos rodeia. Ela se concentra na análise da percepção, do significado e do sentido das coisas, buscando compreender

como a realidade é apreendida e compreendida pelo sujeito. A fenomenologia é uma abordagem descritiva, que busca entender como as coisas são vividas e experimentadas, em vez de explicar porque elas são de determinada forma. É um método de investigação e não uma teoria sobre a existência. A fenomenologia iniciou-se com Edmund Husserl (1859-1938) e foi posteriormente desenvolvida por outros filósofos e psiquiatras. (FEIJOO, 2011, GIOVANETTI, 2018)

Nessa perspectiva o ser humano é compreendido a partir de uma lógica indeterminista, em que o indivíduo é um ser-aí-no-mundo, livre para construir a própria existência. É centrada na compreensão da experiência humana, com ênfase nas questões existenciais, e no sentido da vida. Nesse sentido, podemos dizer que “O caráter de indeterminação da existência aponta para o fato de que não há nenhuma estrutura apriorística, seja ela orgânica, psíquica ou social, capaz de dar sentidos e determinações ao existir” (FEIJOO, 2011).

Para essa compreensão, tomamos como ponto de partida uma máxima existencialista que diz que “A existência precede a essência”, explicitando que primeiro existimos como “nada”, e somos livres para construir no lugar desse “nada” a nossa essência enquanto indivíduo, “é no processo de existir que o homem vai se tornando ele mesmo”. (GIOVANETTI, 2018, SCHNEIDER, 2011)

Esse fundamento existencial refere-se à ideia de que a natureza da realidade é incerta e não pode ser totalmente compreendida ou prevista, de que o mundo não é fixo ou predeterminado, mas sim uma realidade fluida e em constante mudança e que o indivíduo tem liberdade de construir sua própria existência por meio de suas percepções, escolhas e ações. Esse conceito de indeterminação da existência responsabiliza o indivíduo a assumir sua própria vida e se envolver ativamente com o mundo para criar significados e propósitos de vida. (FEIJOO, 2010)

A compreensão do ser humano pelo viés fenomenológico existencial parte de conceitos elaborados por filósofos existencialistas como, ser-aí, ser-no-mundo, ser-com-os-outros, liberdade, responsabilidade, finitude, autenticidade, dentre outros. Esses conceitos contribuíram para o desenvolvimento de teorias que embasaram trabalhos de psiquiatras e psicólogos, fornecendo um novo olhar sobre a experiência de Ser do humano e contribuído para apropriação dessas filosofias pela psicologia. (FORGHIERI, 2002).

Kierkegaard ressaltou a importância da liberdade na construção da individualidade, o que faz com que muitos autores o tomem como “pai do

existencialismo”. O pensador dinamarquês contrapõe-se frontalmente ao pensamento dominante de sua época: o hegelianismo. O sistema de Hegel pretendia solucionar todas as contradições da existência ao propor a dissolução da importância da liberdade humana em uma espécie de Espírito Absoluto solipsista. Só “Ele” existe de fato. As escolhas individuais, são de fato, apenas processos de autodescoberta desse “Espírito”. No hegelianismo, no final, tudo terminará bem: a culminância da união entre indivíduo no Todo, cuja principal expressão material é o Estado cristão. Kierkegaard compara Hegel e seu sistema ao um construtor que, “após construir um belo e grande palácio, vai morar na casa do porteiro”. (KIERKEGAARD, 1979)

Toda explicação teórica sobre a realidade, se não é apropriada existencialmente pelo sujeito, torna-se ilusão infértil, já que, para Kierkegaard “a verdade é a subjetividade” (KIERKEGAARD, 1979, FEIJOO, 2010). A forma autêntica de ser da individualidade é o Eu: uma consciência voltada para si mesma, que sabe que existe não como objeto, ou dado bruto da realidade, mas como relação entre finitude e infinitude, de mortalidade e eternidade. Localizado no tempo e no espaço, preso às vicissitudes de um frágil corpo, o indivíduo também é tudo aquilo que pode se tornar. É ele o autor de si mesmo. Porém, quando tenta afirmar-se, tornar-se si mesmo, ou libertar-se de si para tornar-se outro, esse indivíduo fracassa. Para Kierkegaard, que era cristão, o que isto demonstra é “a incapacidade de, pelas suas próprias forças, o eu conseguir equilíbrio e o repouso”, pois “isso não lhe é possível, na sua relação consigo próprio, senão relacionando-se com o que pôs o conjunto da relação”. (KIERKEGAARD, 1979, p. 196)

A liberdade e a angústia também são fundamentos das premissas existenciais no pensamento de Sartre. Ao se direcionar para o mundo da experiência, o indivíduo consciente consegue apenas dizer o que são as “coisas” e determinar-se a partir daquilo que não é: sabe que não é uma coisa entre outras coisas, um objeto entre outros objetos. Mas, assim que a consciência volta-se para si e questiona sobre o que ela é, essa mesma consciência cai em paradoxo. Como poderia ser, ao mesmo tempo, sujeito e objeto? Ao voltar-se para si mesma, a consciência não encontra nada além de si, um vazio cognitivo. O homem é a verdadeira expressão do nada. Não há nele uma alma, uma essência, um Deus que possa ao menos “indicar uma pista”. Não há concretude, não há substância em seu modo de ser. (SCHNEIDER, 2011)

Nessa condição o homem busca se preencher com “valores” que ele mesmo cria e escolhe consoante as condições materiais em que se realiza sua existência. É

o autor de si mesmo e, portanto, não pode existir sem angústia. Qualquer tentativa de escape de tal liberdade radical, de justificação da ação para além dela mesma é definido por ele como “má-fé”. Mas para Sartre, que era comunista, não há aí qualquer pessimismo ou niilismo. Se não há nada que o determine, não há nada que impeça o homem de se construir na sua “melhor versão”. Mais do que isso: escolhendo a si mesmo, o indivíduo decide o padrão de ação do outro e assim, o que era o “nada” torna-se o centro da ação responsável, base de toda construção social. (SCHNEIDER, 2011, 2017)

Heidegger, funda seu pensamento com a concepção de que a existência pode ser compreendida em termos de "Dasein", ou ser-aí, conceito central de sua obra "Ser e Tempo". Dasein, ou ser-aí, refere-se à existência humana como um ser que está imerso no mundo e se relaciona com ele de maneira única, é diferente de outras formas de existência, pois é consciente de sua própria mortalidade e tem a capacidade de questionar a sua existência. O ser-aí é mais do que simplesmente estar presente no mundo, é uma forma particular de existir que implica uma consciência reflexiva de si mesmo e do mundo ao seu redor. É caracterizado por sua abertura ao mundo, sua capacidade de projetar-se no futuro e a compreensão de si mesmo como finito. O ser-aí é entendido como uma entidade singular, que é consciente de sua própria existência e que está sempre em contato com o mundo. Ele é um ser-no-mundo, o que significa que sua existência é inseparável do mundo em que vive. O ser-aí é sempre situado em um contexto específico, em um ambiente cultural, social e histórico, e sua existência é construída sob essas circunstâncias a partir da forma como experimenta o mundo. (FEIJOO, 2010, 2011)

Heidegger também destaca a importância do ser-aí em ser-com-os-outros e ser-no-mundo, “no seu fundamento estrutural ontológico, o ser-aí se constitui como ser-no-mundo”. (FEIJOO, 2011) Através da interação com os outros, desenvolve sua identidade, alteridade, compreensão do mundo e compreensão de si mesmo. Além disso, o ser-no-mundo implica uma experiência total no mundo, em suas preocupações, atividades e cuidados. A existência humana é caracterizada fundamentalmente pela angústia diante da possibilidade da morte e da incerteza sobre o futuro. Essa angústia é parte essencial da existência humana, uma condição ontológica, que nos permite ter uma consciência clara de nossa própria finitude. (FEIJOO, 2011, FORGHIERI, 2002)

Uma vez explicada a origem da fenomenologia existencial, bem como seus precursores, vamos partir para a elucidação mais específica de alguns conceitos dessa abordagem que se aplicam à psicologia. Não existe uma terminologia única na psicologia fenomenológica existencial, visto que dentro da mesma há vieses diferentes, que vão se utilizar das premissas fenomenológicas existenciais de formas distintas. Forghieri (2002, p. 10), diz em relação à psicologia fenomenológica: "até os dias atuais, não chegou a constituir um conjunto de princípios articulados unanimemente aceito pelos psicólogos que o adotam".

Primariamente, o conceito de ser-aí, como já definido anteriormente, é um ente jogado na concretude do mundo para construir sua existência, que está sempre em relação com o mundo que o rodeia e que se projeta em um futuro através de sua liberdade e sua abertura às possibilidades. No seu fundamento estrutural ontológico, o ser-aí se constitui como ser-no-mundo. (FEIJOO, 2011)

Uma vez definido o ser-aí, partimos para um conceito fundamental para a compreensão deste, o ser-no-mundo. O ser-aí só pode existir no mundo, é uma correlação originária. O ser-no-mundo é outra forma de se referir ao ser-aí, pois significa que o ser humano não é apenas um ente isolado na substancialidade do mundo, mas está em constante relação com o ambiente, é um ser-aí-no-mundo. O ser humano não é apenas um objeto passivo, mas também é um sujeito ativo e criador de significado. Se difere dos demais entes, já que tem consciência. O mundo é onde o ser-aí se realiza. "A experiência cotidiana imediata é o cenário dentro do qual decorre a nossa vida; ser-no-mundo é a sua estrutura fundamental". (FORGHIERI, 2002, p. 27, FEIJOO, 2010)

Depreende-se que a existência humana acontece originariamente em relação, e só é possível, na coexistência com os entes que habitam a materialidade do mundo, que a interação originária com esse mundo e seus entes é fundamental para a construção da própria existência. Forghieri (1996), nos aponta que "ao existir no mundo, relacionando-se com entes materiais, com animais e com seus semelhantes, o ser humano não apenas observa os acontecimentos, mas os compreende, atribuindo significados". A consciência do ser-aí é orientada para o mundo, e sua existência é determinada pela forma como ele se relaciona com o mundo. Forghieri (2002, p.27), aponta que "para sabermos quem somos precisamos, de certo modo, precisamos saber onde estamos, pois, a identidade de cada um de nós está implicada nos acontecimentos que vivenciamos no mundo". Dessa forma conclui:

Ser-no-mundo é uma estrutura originária e sempre total, não podendo ser decomposta em elementos isolados. Entretanto, tal estrutura primordial pode ser visualizada e descrita em seus vários momentos constitutivos, mantendo a sua unidade. É desse modo que podemos considerar os vários aspectos do mundo e as diferentes maneiras do homem existir no mundo. (FORGHIERI, 2002, p. 28)

O ser humano vai descobrindo, constituindo e conhecendo o mundo e a si mesmo nessa relação originária. A compreensão e o conhecimento de si passam necessariamente pela relação com os semelhantes. É isso que permite descobrir e atualizar as características peculiarmente humanas. Só é possível saber quem se é como humano coexistindo com seus semelhantes. (FORGHIERI, 1996) O psiquiatra Medard Boss (1903-1990), define bem essa relação homem-mundo da seguinte forma:

O primordial ser-no-mundo do homem não é uma abstração, mas uma ocorrência concreta; acontece e se realiza, apenas, nas múltiplas formas peculiares do comportamento humano e nas diferentes maneiras dele relacionar-se às coisas e às pessoas. 'Ser' não é uma estrutura ontológica existindo em algum 'supermundo' que se manifesta uma vez ou outra na existência humana. Ser-no-mundo consiste na maneira única e exclusiva do homem existir, se comportar e se relacionar às coisas e às pessoas que encontra". (BOSS, 1963, p. 34 apud FORGHIERI, 2002, p. 28)

Já o psiquiatra Ludwig Binswanger (1881-1966), ao se referir ao conceito de mundo apresenta dimensões diferentes do mesmo, porém no sentido de se referir ao outro, às coisas e a si mesmo, dessa forma estabelece três mundos: "Mundo, é o conjunto de relações significativas dentro do qual a pessoa existe; embora seja vivenciado como uma totalidade, apresenta-se ao homem sob três aspectos simultâneos, porém, diferentes: o circundante, o humano e o próprio". (BINSWANGER, 1967, apud. FORGHIERI, 2002. P.29)

A existência humana deve ser compreendida levando em conta os três aspectos simultâneos do "mundo": o circundante, que requer adaptação e ajustamento; o humano, que se concretiza na relação ou nas influências recíprocas entre as pessoas; o próprio, que se caracteriza pelo pensamento e transcendência da situação imediata. (Forghieri, 2002 p. 34)

Fica claro, portanto, que o mundo é um aspecto constitutivo da existência humana, o homem se constrói nas relações que estabelece com e nesse mundo, o mundo é o que possibilita a coexistência com os outros entes, nesse caso as coisas concretas, e o com seu semelhante, o outro. Augras (1986, p. 21), esclarece que "ser no mundo significa existir para si e para o mundo, não apenas o mundo da natureza, configurado em termos humanos, mas também, é claro, o mundo social em que o ser com os outros assegura a realidade no modo da coexistência".

Outro conceito importante, particularmente para compreensão deste trabalho, é o ser-com-os-outros, definido pela fenomenologia como a fundamental relação do homem com seus semelhantes. Essa ideia é tão fundamental que estabelece que o ser-aí só se constitui em relação com o mundo e com o outro, sendo então um ser-aí-no-mundo-com-os-outros, “Só posso saber quem sou como ser humano, convivendo com meus semelhantes”. (FORGHIERI, 2002, p. 31). Dessa forma o mundo se faz o lugar da coexistência com os outros e com as coisas, de maneira que os entes se interagem de alguma forma, e onde o ser humano se acha como mais um desses entes, reconhecer a existência de si, significa se reconhecer também como outro, como bem define Augras (1986. p. 21), “A alteridade reside dentro do ser”, e complementa:

A fenomenologia existencial postula que o mundo da coexistência não se estrutura em termos de oposição ou de complementaridade entre um sujeito e os diversos objetos que o rodeiam: “Os ‘outros’ não designam a totalidade daqueles que não sou, dos quais me separo, pelo contrário, os outros são aqueles dos quais a gente não se distingue, e entre os quais se encontra também”. Não se trata de justaposição, mas do encontro dentro do meio ambiente” (AUGRAS, 1986 p. 56)

Dessa forma podemos concluir que o ser-com-os-outros é uma condição ontológica, não é possível a construção da existência sem a relação com seu semelhante, não é possível ser-aí sem se reconhecer também como outro.

A temporalidade, outro conceito importante, é o modo como o ser-aí se relaciona com o tempo, sendo este uma estrutura fundamental da existência. O tempo é um fenômeno que se divide em três dimensões: o passado, o presente e o futuro. O ser-aí é sempre orientado para o futuro, mas carregado com seu passado e vivendo na medianidade do presente. (AUGRAS, 1986).

O tempo no viés fenomenológico existencial não é essa entidade concreta e materializada no relógio e no calendário, mas sim uma construção do ser-aí a partir de suas representações. Se diferencia do tempo cronológico e do tempo biológico, já que esses são inexoráveis, já a experiência do temporalizar é algo fluido, que varia conforme a condição de liberdade e abertura do Ser. “Longe de ser exterior ao homem, o tempo é extensão e criação da realidade humana. É paradoxalmente condição de sua existência e garantia de sua impermanência”. (AUGRAS, 1986 p. 27)

Feijoo (2010, 2011), em alusão ao pensamento de Heidegger, vem nos dizer que a temporalidade é um elemento chave na construção da identidade pessoal e na compreensão do sentido da vida humana. Através da experiência do tempo, os seres

humanos constroem sua história pessoal e desenvolvem um sentido de continuidade e unidade em suas vidas.

A temporalidade estabelece uma relação intrínseca com outras dimensões da existência, como a corporeidade e a finitude. Nesse sentido, a finitude, outro conceito diretamente ligado à temporalidade, se refere ao fato de que o ser-aí é um ser para a morte, que impõe limites à existência e torna-se único e irrepetível. A finitude é a condição ontológica que irremediavelmente o ser-aí tem que lidar enquanto constrói a própria existência. (FEIJOO, 2010, AUGRAS, 1986).

A corporeidade, outro conceito fundamental da fenomenologia existencial acerca do ser humano, diz respeito à forma como vivenciamos o mundo a partir do corpo. A corporeidade é o que possibilita a relação do ser-aí com o mundo, apenas através do corpo, dos sentidos e da linguagem possibilitada pelo mesmo, a existência pode se materializar no mundo. A corporeidade refere-se à dimensão corpórea do ser humano, isto é, o corpo como sede da experiência e ponto de partida para a relação do indivíduo com o mundo. O corpo não é apenas um objeto físico, concreto e destituído de significado, mas sim um meio através do qual o ser humano percebe e experimenta a realidade e como se relaciona com ela. Nesse sentido, a corporeidade é uma dimensão subjetiva e intersubjetiva, que envolve a relação do corpo com o mundo e com os outros seres humanos. (MERLEAU-PONTY, 1999, CARDINALI, 2015, FORGHIERI, 2002)

Augras (1986), ressalta que a espacialidade, por sua vez, refere-se à percepção do espaço e da localização dos objetos no mundo. Para a fenomenologia existencial, a espacialidade é uma dimensão fundamental da experiência humana, pois é através da percepção do espaço que o ser humano se orienta e se relaciona com o mundo ao seu redor. Nesse sentido, a espacialidade não é apenas uma dimensão objetiva, mas sim uma construção subjetiva, que envolve a interpretação e a compreensão do espaço pelo homem.

No espaço da coexistência, os homens tecem redes que os aproximam e os afastam, organizando o mundo de maneira a assegurar áreas recíprocas de movimentação. Em termos de vivência, o espaço tridimensional revela-se como intuição fundamental, construída a partir da movimentação do corpo, sentido como centro. Em cima e embaixo, esquerda e direita, perto ou longe, à frente ou atrás, definem as características da tridimensionalidade". (AUGRAS, 1986 p. 39)

Ambos os conceitos, corporeidade e espacialidade, estão intimamente relacionados na perspectiva fenomenológica existencial, pois a experiência do espaço

é mediada pelo corpo. A relação do ser humano com o mundo se dá através do corpo e das percepções que esse possibilita, são dimensões inseparáveis e interdependentes da experiência humana.

Por fim temos o conceito de autenticidade. Na filosofia existencial refere-se ao estado de ser verdadeiro consigo mesmo e com a própria existência, o ser humano tem uma existência única, que se caracteriza por um senso de autoconsciência, capacidade de perceber e questionar a própria existência, e de apropriar-se de si mesmo. Pode ser entendida como um processo de desvelamento da verdade do ser-aí. A verdade é algo que se revela a partir da experiência concreta da existência que só pode ser alcançada através da reflexão e da escolha consciente. A autenticidade é uma forma de singularização da existência, é a sua real abertura às mais diversas possibilidades enquanto um ser-aí, a autenticidade é que o imprime as características particulares do ser. (MÜNCHEN, 2011, FEIJOO, 2010)

Na perspectiva fenomenológica existencial, a autenticidade é vista como um caminho para a realização pessoal e a liberdade interior, a capacidade do ser humano de viver de acordo com seus valores e propósitos pessoais, em vez de seguir normas sociais e expectativas externas, pois permite que o indivíduo se torne verdadeiramente quem ele é. (MAY, 1994)

A autenticidade é, portanto, uma dimensão da existência humana que envolve a busca pela autodeterminação e pela expressão livre de si mesmo. Envolve a coragem de enfrentar os desafios da vida, a capacidade de tomar decisões e de agir de acordo com seus valores e crenças, mesmo que isso signifique ir contra as normas sociais ou as expectativas dos outros. Busca a congruência entre o que se pensa, o que se sente e o que se faz. Ela não é uma característica fixa ou imutável do indivíduo, mas sim uma dimensão dinâmica da existência humana, que pode ser cultivada e desenvolvida ao longo da vida. (MAY, 1994, MÜNCHEN, 2011)

Os conceitos acima elencados são importantes porque, juntos, eles formam a base para uma compreensão da existência humana como uma forma particular de ser-no-mundo, que não pode ser reduzida a uma simples soma de partes ou a uma essência inerte. Em vez disso, a existência é um processo sempre em curso, que evolui ao longo do tempo, do espaço e das relações com o mundo e com si mesmo, que é permeado por preocupações e projetos que dão sentido e direção à vida humana. (FORGHIERI, 2002, FEIJOO, 2011)

2 ELEMENTOS PARA UMA COMPREENSÃO FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL DO SOFRIMENTO HUMANO

Uma das principais contribuições da fenomenologia existencial para a compreensão do sofrimento humano é a ideia de que esse sofrimento não é algo patológico ou anormal, mas que faz parte da condição humana. Na visão fenomenológica existencial, o sofrimento é uma resposta natural e adaptativa a eventos e situações que ameaçam ou desafiam a existência do indivíduo, como a perda, o fracasso, a solidão, a doença e a morte.

Nesse sentido, a psicologia fenomenológica existencial reconhece a importância de compreender o significado que o sofrimento tem para cada indivíduo, levando em conta suas experiências e vivências únicas e singulares. Também reconhece a importância de compreender o contexto e a cultura em que o indivíduo está inserido, levando em conta as influências sociais, políticas, econômicas e históricas que moldam sua experiência e compreensão do mundo. Para Barus-Michel (2003), “O sofrimento, sentido como infelicidade, mal-estar, desordem, injustiça, depende do meio social e cultural, do sistema de representações e simbolização, de sua solidez, força e riqueza”.

Dessa forma acrescenta-se um componente antropológico e social para a compreensão do sofrimento, reconhecendo a diversidade, a complexidade e a singularidade da experiência humana no mundo. Giovanetti (2018) esclarece que a dimensão social é a forma pela qual o homem se posiciona no mundo, nas suas relações sociais e como elabora o sentido de sua existência. Estar inserido numa organização social e cultural possibilita ao homem abstrair conteúdos vivenciais que estruturam seu modo de ser.

A conceituação fenomenológica existencial do sofrimento oferece uma alternativa atraente às teorias dualistas, naturalistas e tecnicistas do homem. Ao contrário da abordagem cientificista, em que o humano é visto a partir de uma perspectiva externa, as propostas fenomenológicas assumem a perspectiva da experiência vivida pelo sujeito. Experiência essa, com caráter de integralidade, abarcando a existência como uma coisa só, corpo, mente e mundo externo. (FEIJOO, 2010, MATTAR, 2020)

O sofrimento humano existencial é caracterizado por questões relacionadas à existência, tais como a busca pelo significado e propósito da vida, a ansiedade diante

da morte e a incerteza quanto ao sentido da existência. Vazio, solidão e alienação, são sentimentos comuns ao sofrimento, bem como a sensação de que a vida é sem sentido ou propósito. A falta de sentido e significado na vida pode levar a vários tipos de adoecimento. (FEIJOO, 2010, GIOVANETTI 2019)

As diferentes abordagens dentro da própria psicologia fenomenológica existencial, abarcam o sofrimento de forma diferenciada, a depender do viés teórico que as fundamentam, mas todas possuem um objetivo comum, que é compreender o sofrimento a partir da experiência singular do indivíduo.

Medard Boss (1903-1990), psiquiatra e psicanalista suíço, desenvolveu suas ideias acerca do adoecimento humano. Silva, Feijoo e Protásio (2015), em referência a Boss, afirmam que a doença é uma restrição das possibilidades de ser.

O adoecimento como um modo de ser, no qual o ser-aí se encontra numa condição de maior restrição de possibilidades. Isso muda a forma de se trabalhar e compreender a pessoa neste estado de restrição dos sentidos, que deixa de ser feita a partir de um “saber” em relação a um diagnóstico ou mesmo em relação a uma doença”. (BOSS, apud Silva, FEIJOO e PROTÁSIO, 2015)

Längle e Bürgi, 2021, afirmam que o sofrimento é uma forma de caminho a ser percorrido, a ser atravessado, o sofrer é amplo e diverso, tanto em formas como em conteúdos e que não pode ser reduzido a um denominador comum. “Podemos sofrer com inúmeros temas e conteúdos: com a dor, com a desesperança, com o desespero, com o abandono e a solidão, com a ausência de sentido”. (LÄNGLE E BÜRGI, 2021, p. 51).

Esses mesmos autores descrevem quatro formas do sofrimento, respectivamente, o sofrimento corporal, o psíquico, o pessoal e o existencial. O sofrimento corporal se refere à dor física como causa suficiente para o mal-estar. O sofrimento psíquico seria propriamente o sofrimento emocional, relacionado a perdas valiosas, ao cansaço da vida, à mágoa, à apatia, ao vazio e uma suscetibilidade ao sofrimento, é como a pessoa se afeta. O sofrimento pessoal é da ordem da alienação, refere-se à perda da identidade e da congruência com si mesmo e da ruptura dos limites do eu para si ou dos outros para si, como as injustiças, as ofensas, a humilhação. E por fim, o sofrimento existencial, se caracteriza pela ausência de sentido, por uma desorientação, desmotivação, incompreensão, desesperança e o próprio desespero diante da vida. (LÄNGLE E BÜRGI, 2021).

Ainda na tentativa de definir melhor o sofrimento, os autores tentam definir a essência do sofrimento como “a sensação e o sentir de sentimentos desagradáveis”

que podem ser evocados por um dos tipos de sofrimento anteriormente descritos. Mas enfatizam que nem todos os sentimentos desagradáveis podem necessariamente se efetivar em sofrimento, dado que a forma de vivenciar algo como sofrimento depende de vários fatores. Concluem com isso que o sofrimento não é necessariamente idêntico à vivência de sentimentos negativos, de tal forma que esses só se transformam em sofrimento se contém algo destrutivo, se causam revolta e que geralmente é algo que não se escolhe para si, mas algo a que se é exposto. (LÄNGLE E BÜRGI, 2021)

O sofrimento poderia ser definido a partir de um mirante existencial, como a destruição sentida de algo valioso, de algo importante para a vida. Sofrer é sentir uma perda existencial. Destruição é o conteúdo que se encontra na base do sofrimento – é ela que é respectivamente percebida no sofrimento. Uma sensação cheia de sofrimento é o sentimento subjetivo de uma destruição de algo importante para a vida, o sentir de uma dilaceração, de uma aniquilação, de uma separação de bases existenciais. Não o estado de coisas objetivo é o elemento normativo para a sensação de sofrimento, mas a percepção por meio do sentimento que ressoa em nós. (LÄNGLE E BÜRGI, 2021, p 60).

Para chegar nessa conclusão os autores partem do pressuposto das condições fundamentais da existência, e conseqüentemente o sofrimento acontece pela destruição dessas condições. Essas condições fundamentais, já colocadas anteriormente, são: poder ser no mundo, gostar da vida, ter-o-direito-de-ser-si-mesmo, viver de maneira plena de sentido. A destruição de qualquer uma delas é que efetivamente leva ao sofrimento, cada uma regida pela perda de alguma capacidade, de forma que uma influencia a outra. Nesse sentido, qualquer perda de capacidade pode acarretar num fim último, que é a falta de sentido. Para poder ter direito de ser si mesmo, é necessário antes que se possa ser no mundo gostar da vida, e que a partir disso a mesma tenha sentido. (LÄNGLE E BÜRGI, 2021)

Pelos pressupostos da *daseinsanálise*, uma das vertentes da psicologia fenomenológica existencial, o sofrimento reside na própria condição de ser. Para a *daseinsanalista* Alice Holzhey-Kunz, o sofrimento humano é entendido como “sofrer pelo próprio ser”. Para ela os sintomas têm significados que podem ser explicitados, tendo como origem a própria condição existencial. Sofrer é uma experiência ontológica, uma tentativa fracassada de ocultação do próprio ser manifesto no cotidiano. Aponta que a condição ontológica é necessariamente obscurecida,

maquiada por autointerpretações e significados que se criam no cotidiano para que o mesmo se torne possível e tolerável. Seria como um mecanismo de defesa contra o próprio ser. (EVANGELISTA, 2019)

Para a autora há ainda formas de defesa contra o emergir da experiência ontológica, sendo a “ocupação cotidiana” algo que encobre a existência. Essa ocupação cotidiana esconde a existência, a relega ao segundo plano, existência essa, que se compreende à luz das ocupações e distrações.

Quanto mais envolvido e distraído, mais seguro contra experiências ontológicas...Perdido nos afazeres e na (auto)interpretação pública, encobre a si mesmo sua própria condição. Mas esse encobrimento é parcial, pois o ser da existência não é eliminado; é distorcido e mal compreendido, mas permanece inextirpável. O sofrimento existencial é um modo de lidar com experiências ontológicas, isto é, aquelas que manifestam o ser do Dasein, sua condição...Por qual os mecanismos compartilhados de encobrimento da própria condição falham”. (EVANGELISTA, 2019, p.127)

A partir dessas definições podemos concluir que os sofrimentos psíquico e existencial estão ligados as manifestações não saudáveis da forma de existir. Sempre que o indivíduo foge a um conteúdo específico que possa gerar sofrimento ou dor, sempre que nega o que há de mais originário do ser, quando nega possibilidades produtivas, ele sofre existencialmente. Dessa forma,

É necessário que a pessoa aceite as situações de sofrimento e com elas se envolva, para que consiga compreendê-las e ter, então, condições de se abrir às suas possibilidades de existir, que continuarão sendo amplas, apesar das restrições e sofrimentos que estiver vivenciando em determinado momento”. (FORGHIERI, 2002, p.53)

Consoante com o exposto neste capítulo, é possível concluir que o sofrimento humano é algo inevitável, já que é constitutivo da existência humana, a partir da angústia ontológica e da forma como escolhemos e nos adaptamos ao mundo. Não é possível fugir do sofrimento, é necessário dar voz e expressão ao que dói no humano, assim como tentar alcançar, de forma fenomenológica a origem desse sofrimento.

3 PATOLOGIAS MENTAIS DO SÉCULO XXI NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL

3.1 Panorama da pós-modernidade: situando nosso tempo

Antes de iniciar esse capítulo, cabe esclarecer sobre os conceitos adotados para definir o momento em que vivemos. Eles são vários, como pós-modernidade, modernidade tardia, contemporaneidade, hipermodernidade, era da informação, era digital, dentre outros. Neste trabalho não cabe aprofundar essas terminologias, sob o risco de prolongar em demasia ou fugir à discussão, já que o que nos interessa aqui é o sofrimento do nosso tempo. Essas considerações são necessárias visto que as terminologias aqui utilizadas podem variar de autor para autor.

A contemporaneidade é marcada por um cenário de profunda complexidade, no qual as transformações sociais, econômicas e tecnológicas são cada vez mais aceleradas e disruptivas. Vivemos em uma sociedade altamente globalizada e conectada, mas, ao mesmo tempo difusa e desorientada. Também vivenciamos de forma implacável uma sociedade neoliberal, que deposita no consumo, nas aparências, na ostentação e na supremacia da individualidade um ideal de felicidade.

Essas mudanças têm impacto direto na saúde mental da população, uma vez que elas se deparam com novos desafios, cobranças, incertezas e inseguranças diante da vida e do futuro. Silva e Décio, (2020) aponta que essas novas formas de manifestações das crises existenciais da contemporaneidade estão diretamente relacionadas ao “modo de ser existencial do ser humano proporcionado por um tempo que lhe é estranho. Este é um tempo indigente, um tempo que não é propício para a vida confortável”.

Barus-Michel (2003), aponta que “os sofrimentos assumem as formas propostas ou autorizadas pela cultura. A sensibilidade ao sofrimento varia de acordo com as épocas e as sociedades”. Nesse contexto, as patologias mentais que despontam no século XXI surgem como expressão desse sofrimento contemporâneo. As patologias consideradas mentais, psicológicas ou existenciais dão a nova tônica do sofrimento atual. Vários fatores têm contribuído para isso, incluindo o ritmo acelerado da vida, a crescente cultura do digital, o excesso de informação, e a pressão constante para se destacar em uma sociedade cada vez mais competitiva e individualista.

Atualmente vemos um número crescente de queixas relacionadas ao modo de vida, onde se destacam as patologias relacionadas ao trabalho, a autocobrança, ao medo do fracasso e da solidão, ao declínio e esvaziamento das relações afetivas. Nesse início de século, surgiram novos sintomas, típicos da sociedade em que vivemos, ou velhos sintomas travestidos em outra roupagem. Após a pandemia de Covid 19, podemos perceber o quanto o termo “saúde mental” está em voga. Uma matéria publicada recentemente no portal da “Folha de São Paulo” demonstra esse crescimento da procura por profissionais de saúde mental, não somente no Brasil, mas também nos Estados Unidos, onde até mesmo profissionais recém-formados têm as agendas lotadas. Os psicólogos perceberam não somente o aumento da procura, mas também um aumento do sofrimento mental experimentado pelas pessoas. (MENON, 2022)

Para adentrar de forma mais profunda nesse cenário, serão utilizados autores que tratam da pós-modernidade/contemporaneidade de formas e terminologias distintas, mas com um mesmo objetivo: situar o ser humano no tempo atual na busca de encontrar explicações para as novas formas de ser-no-mundo. Dentre esses autores, estão Byung-Chul Han, Gilles Lipovetsky, Zigmunt Baumam, David Harvey e Hartmut Rosa.

David Harvey, em sua obra “Condição pós-moderna” trata da transição entre a modernidade e a pós-modernidade, analisando as mudanças sociais, políticas e culturais ocorridas nessa transição. Também cita o capitalismo como indutor das mudanças ocorridas na pós-modernidade, principalmente por uma mudança na relação entre o tempo e o espaço. Nesse sentido diz que “propaganda e a comercialização destroem todos os vestígios da produção em suas imagens, reforçando o fetichismo que surge automaticamente no curso da troca no mercado”. (HARVEY, 2008, p. 69)

Na modernidade, o tempo era linear e progressivo, enquanto o espaço homogêneo e contínuo. Já a pós-modernidade inverte essa lógica e nos apresenta um tempo fragmentado e descontínuo, e um espaço heterogêneo e fragmentado. Segundo Harvey, isso se deve em parte à aceleração do tempo causada pela globalização e as novas tecnologias, que possibilitaram a conexão instantânea entre lugares distantes. HARVEY (2008, p.61), chama de “colapso dos horizontes temporais e a preocupação com a instantaneidade” o fato de o ser humano ser cooptado pela era globalizante, tecnológica e imediatista.

No livro “Aceleração: A transformação das estruturas temporais na modernidade” Hartmut Rosa, sociólogo alemão, procura entender os efeitos de uma sociedade acelerada. Defende que o modo de vida acelerado se tornou um ponto central na vida moderna, com impactos sociais que vão desde a economia até as relações humanas e o meio ambiente. Rosa define aceleração “como sintoma e consequência da circunstância de serem as sociedades modernas capazes de se estabilizar apenas dinamicamente, de serem sistemática e estruturalmente dispostas a crescer, transformar-se e acelerar-se sempre mais para poder conservar sua estrutura e estabilidade” (ROSA, 2019, p. 2). Para o autor a sociedade capitalista atual, tem a necessidade de crescimento rápido, otimização do tempo e de recursos, inclusive humanos, e constante inovação. Isso leva à alienação e sofrimento individual e coletivo, que se traduz nas patologias mentais contemporâneas. Em contraposição a esse conceito trabalha o conceito de ressonância, ao qual tenta criar um oposto à aceleração, na tentativa de propor novas formas para uma vida melhor. (ROSA, 2019)

Zigmunt Bauman, importante sociólogo polonês, também busca elucidar os modos de vida contemporâneos, trazendo a ideia de “liquidez” como inovadora em sua teoria. No livro “O mal-estar da pós-modernidade”, Bauman discute as mudanças sociais e culturais que caracterizam a pós-modernidade, uma época de incerteza e mudança constante. O autor diz em referência à incerteza que ela “não é vista como um mero inconveniente temporário, que com o esforço devido possa ser abrandado ou transposto. O mundo pós-moderno está se preparando para a vida sob uma condição de incerteza que é permanente e irredutível”. (BAUMAN, 1998, p. 32) É uma cultura que se reorganiza o tempo todo num ritmo acelerado, gerando incertezas, inseguranças e restringindo a liberdade das pessoas em prol de um sistema pautado pelo capital. (BAUMAN, 1998)

A pós-modernidade se caracteriza pela recusa em aceitar padrões definitivos, pela cultura de consumo e individualismo, pela onipotência do ter ao ser, pela fragmentação das experiências e pela superficialidade das relações. Além disso, há uma desumanização das pessoas, objetificando-as, tornando-as descartáveis e substituíveis. A sociedade pós-moderna descrita por Bauman busca soluções imediatas e fáceis. O mal-estar da pós-modernidade é resultado da perda de certezas e segurança, e da sensação de que tudo é descartável ou temporário. Nesse cenário, quem não consegue se inserir no sistema capitalista/mercantilista se torna um “estranho”, um deslocado do mundo. (BAUMAN, 1998)

Gilles Lipovetsky, sociólogo francês, é outro autor que trata do tema da contemporaneidade e também pavimenta o caminho para compreender a sociedade atual. Sua clássica obra “A Era do Vazio” se tornou referência na análise da cultura contemporânea e na compreensão da sociedade pós-moderna. Lipovetsky trabalha com conceitos como vazio, prazer imediato, espetáculo e efemeridade. Para o autor, a sociedade contemporânea é caracterizada pela busca incessante do prazer e do individualismo, em detrimento do engajamento social e da preocupação com valores coletivos. Ele afirma que existe uma cultura hedonista e narcisista, que tem raízes na cultura do consumo, que se tornou o eixo centralizador da vida social, política e cultural. O autor também reforça a questão da primazia do “ter e parecer” em detrimento do “ser” na contemporaneidade. (LIPOVETSKY, 2005)

Outros aspectos da sociedade contemporânea que vem sendo amplamente discutidos, são o cansaço, o estresse e o *Burnout*, a ansiedade, o pânico, a depressão e os transtornos hipercinéticos, como TDAH, relacionados com a sobrecarga de informações, estímulos e trabalho a que as pessoas são expostas diariamente. E partindo desse ponto de vista, Byung-Chul Han, filósofo Sul Coreano, radicado na Alemanha, trabalha com maestria esses temas tão atuais ao nosso tempo. Han trabalha com ênfase nos adoecimentos contemporâneos e vários temas relativos à sociedade atual, como excesso de cansaço, aceleração do tempo, digitalização das relações humanas, decadências dos afetos, anulação da dor, dentre outros. Para este trabalho nos ateremos mais a esse autor no próximo tópico.

3.2 Sofrimento psíquico no século XXI e suas patologias

Forghieri (1996), esclarece que a privação de uma existência saudável e o emergir do adoecimento humano é ocasionado pela recusa às possibilidades, e pela dificuldade de escolhas e tomada decisões, de poder ser quem se deseja ser. Salaria que situações angustiantes, agonizantes ou de intenso sofrimento, distanciam o indivíduo de si mesmo, e restringe o sujeito a ir de encontro às suas próprias questões e inquietações, tornando sua experiência vivencial limitada em possibilidades, surgindo assim um adoecimento existencial.

A partir das ideias de Medard Boss, Forghieri (1996) salienta que saúde é uma condição de abertura, liberdade e disposição do homem para as possibilidades que se mostram no mundo da coexistência, para ser saudável é necessário que a abertura

para o mundo e para o outro sejam possíveis. Desse modo, saúde em fenomenologia existencial é a possibilidade de ser-no-mundo-com-os-outros.

O início do século XXI coincidiu com uma transformação da organização global. Um século que já se inicia com raízes fincadas numa sociedade onde a informação e a comunicação acontecem de forma ultra rápida e acessível. A internet começou a se ampliar no início do século e cada vez mais pessoas têm acesso, e hoje vivem "conectadas". Esse "viver conectado" nos dá a possibilidade quase absurda de fazer um paralelismo ontológico, o Ser-aí se reduz ao Ser-online. Giovanetti, (2019 p. 49) afirma: "Se antes usávamos a tecnologia para nos ajudar em algumas tarefas do dia a dia, hoje somos dependentes dessa tecnologia. Ela nos escraviza".

Na última década houve uma grande expansão no uso de computadores e smartphones, de acordo com uma pesquisa da FGV (2023) publicada recentemente, no ano de 2022, já havia mais de um dispositivo de comunicação por habitante no Brasil, mais precisamente 1,6 aparelhos por habitante, entre smartphones e *notebooks*. Dessa forma pode-se dizer que o smartphone se tornou o item mais pessoal que uma pessoa leva consigo para onde vai, até mais presente do que um documento de identidade, visto que aquele armazena documentos digitais, faz transações bancárias, dentre outras funcionalidades.

Toda mudança drástica nos modos de funcionamento de uma sociedade gera algum tipo de dano, a sociedade contemporânea aprisionada no excesso de demanda psíquica não escapa, como nos diz Byung-Chul Han (2017b, p.7), "cada época possui suas enfermidades fundamentais". Também Bauman, (2004, p. 49) diz que "Não há sentido em comparar os sofrimentos do passado e do presente, tentando descobrir qual deles é menos suportável. Cada angústia fere e atormenta no seu próprio tempo". Dessa forma podemos inferir que existem as patologias do nosso tempo, e elas ditam o sofrimento do homem contemporâneo.

Algumas pessoas chegam a ter a vida toda registrada somente na nuvem virtual do smartphone, de tal forma que se o mesmo deixa de existir, as memórias de uma vida também se esvaem. Será mesmo que são memórias? Já que o imperativo é viver o momento? Hoje se fala em colecionar momentos e experiências, conhecer lugares, ser livre. Mas que liberdade é essa que condiciona todos esses momentos ao ângulo perfeito de uma foto? Que experiências são verdadeiramente experimentadas se o objetivo final é alimentar os *stories* das redes sociais? *stories* que em vinte e quatro horas já pertencem ao passado. O momento presente é o que vale, nada de passado

nem de futuro, viva bem o agora, se aparte de lembranças e de projetos. O imediatismo dá a tônica do existir contemporâneo. O ser humano do século XXI abandonou seu acontecer histórico, ao desvincular-se do passado e de seus acontecimentos, o homem perde a conexão com aquilo que o torna quem ele é, sua história.

Acontecimento e história vivida são ligados. Termos história significa que no passado vivenciamos isso ou aquilo e hoje fazemos isto ou aquilo com vistas a que este ou aquele futuro desejado venha a se realizar. Os acontecimentos de nossa vida são as marcas a partir das quais nós nos reconhecemos e a partir das quais temos referências e elementos para pautar nossas escolhas e ações. Também são os acontecimentos que nos identificam para as demais pessoas. (EVANGELISTA, 2007, p.9)

Para Giovanetti (2019), o impacto desse novo modo ser, gera novos tipos de sofrimentos que levam a novas formas de adoecimento, que demandam cada vez mais novos tipos de cuidados. Nesse sentido é importante compreender o momento histórico que vivemos.

Giovanetti (2019, p.60), adverte que “o mundo moderno está voltado para exterioridade, para sermos reconhecidos temos que continuamente nos exibirmos. A nossa identidade é moldada pelo olhar do outro”. Dessa forma a sociedade caminha na contramão do que propôs Sartre ao tratar do olhar do outro na constituição da nossa existência, de forma que ao invés da individualidade ser construída a partir de nós mesmos, ela é cada vez mais moldada por esse olhar externo, que modula nossa forma de ser. (SCHNEIDER, 2011)

Através dos *smartphones* e das redes sociais se perde o próprio eu na tentativa de ser outro, criam-se personagens, novas formas de se relacionar, de pertencer a grupos, de vivenciar o próprio corpo, o próprio prazer. Essa imersão na tecnologia leva a um atrofiamento existencial, pois, ao mesmo tempo que a vida virtual é muito ampla, ela é altamente restrita às “bolhas” virtuais. Mattar (2020, p.45), aponta que “a comunicação em tempo real não trouxe para mais perto a realidade, mas tornou cada vez menos concebível a ideia de realidade”. Não se tem contato com o que não se gosta, com o que se acha feio, com o diferente, perde-se o contato com o real. A gama de possibilidades e descobertas é restrita, e nesse sentido surgem os adoecimentos devido às restrições existenciais impostas pelo próprio indivíduo e pela sociedade tecnológica.

Ser sadio existencialmente consiste tanto em se abrir as próprias possibilidades, como em aceitar e enfrentar os paradoxos e restrições da existência. A saúde existencial está profundamente relacionada ao modo

como conseguimos estabelecer articulações eficientes entre a amplitude e as restrições de nosso existir. (FORGHIERE, 2002, p. 53)

O tempo tem se tornado mais fragmentado, há necessidade de caber mais coisas nas 24 horas do dia, mais compromissos, mais afazeres, mais trabalho. O tempo é apressado, tomado como objeto. A existência é apressada e sua maior cobiça é o próprio tempo. Os sofrimentos contemporâneos “se desvelam pelo excesso e pelo caráter de urgência frente às possibilidades do mundo. A vida deve ser intensamente vivida, o tempo deve ser totalmente aproveitado”. (FEIJOO, 2008 p.57)

Vivemos em uma temporalidade corrosiva, que desconexa o ser humano de sua realidade mais próspera e mais equilibrada. Essa desconexão é requisitada pelo “tempo atomizado” que, com sua dinâmica, alterou nosso “af”, levando-nos ao comportamento estressado em todo convívio social e individual. Nesse rol, surgem, gradativamente, os sinais de definhamento do indivíduo. (SILVA e DECIO, 2020)

Numa sociedade onde é necessário, trabalhar, dormir bem, comer bem, ir à academia, cuidar da aparência, se divertir, praticar esportes, cuidar dos animais de estimação, dos filhos, namorar, alimentar as redes sociais e ser feliz (ou parecer ser), não sobra tempo. Não há tempo para se relacionar, para amar, para se frustrar, para chorar, para sofrer. Han (2017b), nos apresenta a sociedade do cansaço e da fadiga. Onde o imperativo da felicidade a qualquer custo leva a uma “cultura da positividade”, antagônica a qualquer tipo de negatividade que o ser humano possa apresentar.

O autor argumenta que essa cultura da positividade leva as pessoas a buscarem sempre um ideal de felicidade propagado pelos meios de comunicação de massa, isso inclui se esforçar ao máximo para conseguir o que se supõe ser essa felicidade. (HAN, 2017b) Hoje o indivíduo adocece por não conseguir atingir níveis inatingíveis ou mesmo inexistentes de felicidade, uma felicidade encapsulada, programada e com um fim em si mesma, uma felicidade destituída de sentido e significados próprios a cada indivíduo.

Diante da impossibilidade de lograr êxito na busca desse ideal de felicidade e bem-estar, surge um indivíduo fracassado e culpado, pois há uma completa responsabilização do indivíduo, tanto pelo sucesso quanto pelo fracasso. (HAN, 2017b) Forghieri (2002 p. 51) esclarece que “A culpa é inerente ao próprio existir humano, pois nunca encontramos condições de realizar todas as nossas possibilidades”. E diante de tantas ofertas e escolhas que o mundo contemporâneo é capaz de oferecer, bem como a velocidade em que essas escolhas se processam, esse sentimento de culpa propicia cada vez mais adoecimentos.

A sociedade do cansaço também se apresenta como uma sociedade de desempenho. O indivíduo é o único responsável pelo seu sucesso, e para isso trabalha muito, se empenha e investe sua energia vital em torno de objetivos pessoais e profissionais, tornando-se empreendedor de si mesmo. “O poder ilimitado é o verbo modal positivo da sociedade de desempenho (...) No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação”. (HAN, 2017b, p.24)

Essa demanda por desempenho gera autoagressão, tanto física quanto mental. O resultado são pessoas estressadas e adoecidas, com sintomas típicos da nossa época: os adoecimentos neuronais, por excesso de positividade e estímulos. Aqui se destacam a depressão, *burnout*, TDAH e transtornos ansiosos extremos como o pânico. (HAN, 2017b, MATTAR, 2020).

Também é crescente o número de manifestações somáticas relacionados ao sofrimento psíquico, o ser humano, como uma unidade sofre por inteiro, é impossível fazer distinção entre mente e corpo. Os sintomas de um adoecimento existencial podem ser tanto físicos quanto mentais. Messas (2021), aponta para a necessidade de compreender os sintomas para além deles mesmos, numa direção em compreender como a pessoa experimenta esses sintomas e lhes atribui sentido.

Frente aos modos ônticos com que estas dores se mostram, talvez pouco se possa fazer para além dos tratamentos que buscam aliviar – por vezes temporariamente – os sintomas, como se estes em nada falassem àquele que os experimenta. Postos, porém, diante de um horizonte ontológico, há muito a compreender a partir das articulações de sentido que já se mostram através das relações encurtadas com as possibilidades frágeis da existência. Desvelar possíveis modos mais alargados de corresponder a esta angústia existencial pode proporcionar mais do que o alívio sintomático: pode convocar para a uma possibilidade mais própria da concreção existencial, ao mesmo tempo em que aponta para o espaço a partir do qual cada uma delas, que dispõem mais ou menos da liberdade negativa, pode aparecer. (MESSAS, 2021)

O sofrimento que retrata a negatividade da vida não é tolerado, um indivíduo que não se encaixa nesse novo modelo de sociedade é excluído. Nem mesmo o luto escapa dessa lógica, o *modus operandi* da sociedade do desempenho não permite a expressão do sofrimento. A vivência do luto é algo que nos aproxima da nossa angústia fundamental, de nos deparar com a finitude do outro e com a nossa própria. (HAN, 2017a, FEIJOO, 2010).

Siga em frente, isso passa, não é para tanto, seja forte, levante a cabeça, a vida continua. O sofrimento, o luto, também são objetos das redes sociais, mas não como expressão verdadeira da dor, até porque não seria possível, mas se manifesta

em forma de símbolos, “figurinhas e emojis”, de frases prontas e repetitivas, porque a morte não tem espaço para ser pensada e refletida. A finitude não cabe nessa sociedade, talvez por isso a necessidade de eternizar os momentos numa imensidão de fotos e vídeos na nuvem do smartphone.

Da otimização da vida à anulação do sofrimento, vivenciamos também uma “sociedade paliativa” que Han (2021) define como uma sociedade que invalida e oculta a dor, pois a mesma não é compatível com o desempenho. A “experiência de dor atual consiste em ser percebida como desprovida de sentido. Não há mais referência de sentido que, em vista da dor, deem suporte e orientação”. (HAN, 2021, p. 41) Han também aponta o papel da medicina na sociedade paliativa, afirmando que ela se tornou uma forma de administração da vida e da morte, em que a morte é vista como uma falha da medicina e não como uma parte natural da vida. Há uma dificuldade em reconhecer que a morte faz parte do ciclo natural da vida e impossibilita a criação de sentidos diante da mesma. (HAN, 2021)

Nesse processo de ocultação da dor emerge a medicalização da mesma, de tal forma que na atualidade existem remédios para tristeza e todo tipo de manifestação de emoções puramente humanas. Existe uma verdadeira mercantilização da dor. O neoliberalismo vigente coaduna com a supressão do ser, porque suprimir a dor é suprimir o humano. Antidepressivos para a tristeza, para o luto e para se sentir mais feliz, ansiolíticos para dormir, estimulantes para ficar acordado e otimizar ao máximo o desempenho, opióides para as dores físicas. É uma verdadeira medicalização da existência. (NEVES, et al, 2021, HAN 2021).

A relação com a arte na atualidade também é afetada pela sociedade de desempenho e da efemeridade, a experiência cultural se reduz a *memes* e vídeos de um minuto, a música é fragmentada e pensada para caber nos vídeos de um minuto, os filmes se tornaram grandes e chatos, não se sabe mais o autor da música preferida, as *playlists* dos *streamings* de música são impessoais e generalizantes, qualquer livro é grande, difícil ou chato demais. A vida está tão restrita, que tudo é reduzido ao tamanho de uma tela e à potência de um fone de ouvido. Tudo é visto, ouvido, escrito e falado por meio de um dispositivo eletrônico.

Nem mesmo a produção cinematográfica escapa aos efeitos desse reducionismo, um filme feito para ecoar num ambiente de cinema, que a princípio seria uma experiência imersiva, se reduz à tela de um smartphone. As séries são cada vez

mais buscadas, pois são mais fragmentadas, com menor duração. O cineasta David Lynch afirmou recentemente em entrevista publicada pelo jornal The Guardian que:

Os longas estão em um lugar ruim, as séries tomaram o lugar. Antes, você sentava em uma sala e podia entrar em um mundo completamente novo. Agora, tudo isso vai para os malditos livros de história. É desesperador. [...] Sempre digo que as pessoas acham que assistem aos filmes, mas se elas viram tudo pelo celular, não assistiram nada. É triste. (LYNCH, 2023)

Com isso percebe-se uma perda da capacidade de contemplação e experienciação artística, de forma que “a arte é hoje, forçada com toda violência no espalhar do *curtir* (...) os produtos culturais se encontram cada vez mais fortemente sob a coação do consumo”. (HAN, 2021, p. 16-17) Há uma economização da cultura e a promessa de vivências culturais e estéticas reforçam uma sociedade de consumo e aparências, onde tudo pode ser objeto de desejo e consumo conforme a lógica neoliberal. (HAN, 2021, NEVES, et al. 2021)

A contemplação, o aprofundamento, o ócio são cada vez menos experienciados. Numa sociedade onde a vivência imediata impera, não sobra lugar para o belo e para os detalhes, para viver para si mesmo de forma verdadeira. O passado também não tem lugar na efemeridade do nosso tempo, nesse sentido “a transformação de todo o passado em museu aniquila o passado. Enquanto atualidade repetível ele se desvencilha da negatividade do irre recuperável”. (HAN, 2017a p.32). Dessa forma a existência do ser-aí vai se afinando por um se deixar levar pelos algoritmos da vida digital, que levam às diversas manifestações do adoecimento existencial pós-moderno. Como pode um indivíduo ser saudável ao passo que é desprovido de passado e sem projetos de vida que expressem autenticidade?

Em "Agonia do Eros", Han explora a transformação do amor e da sexualidade na era digital, onde a tecnologia parece estar mudando a forma como nos relacionamos uns com os outros. Diante desse processo crescente de desempenho e individualismo, o outro perde o lugar. O ser-com-os-outros fundamentalmente ontológico, é prejudicado em face da individualidade. Não há alteridade suficiente para incluir o outro na própria existência, “através dos meios digitais, hoje tentamos aproximar o outro o máximo possível, buscamos eliminar a distância em relação a ele, produzindo proximidade, mas com isso já não temos mais o outro; antes, fazemo-lo desaparecer” (HAN, 2017a p. 28, FORGHIERI, 2002)

A questão da alteridade é tão mais profunda quanto mais se afasta o outro, pois ao não reconhecer o outro o Eu também não se reconhece como outro, condição

fundamental para o estabelecimento do ser-com-outros saudável. Forghieri (1996) ressalta que o ser humano só se descobre e se constitui conhecendo o mundo e a si mesmo na própria existência, e essa compreensão requer necessariamente a relação com o outro, pois é através dela que há a possibilidade de descoberta e atualização das próprias características humanas “como o amor, a liberdade, a responsabilidade, o contentamento e a angústia. Só posso saber quem sou como ser humano convivendo com meus semelhantes” (FORGHIERI, 1996). Dessa forma, precisamos do outro para sermos nós mesmos.

Para perceber o outro em sua multiplicidade, é preciso aceitar-se como outro. A angústia decorrente da revelação da ambiguidade existencial, fundamentada que está na especificidade real-irreal humana, e apoiada na difícil aceitação da liberdade para a morte, faz do auto (hetero) reconhecimento um processo dilacerante. A cultura contemporânea impinge máscaras e transforma “os outros” em massa, quando os meios de comunicação se revelam meios de alienação”. (AUGRAS, 1986 p. 69)

Sob esse aspecto, Han (2017b) disserta sobre uma sociedade do “igual” onde as pessoas ao invés de tentar ser autênticas em seu modo de existir, se reduzem a uma imensidão de iguais. As redes sociais e os *influencers* digitais, e claro o neoliberalismo de consumo, ditam qual o padrão do momento, a moda, a aparência física, o corte de cabelo, o vocabulário, e até a saúde entra nessa lógica. Tudo é igual, tudo é orientado para ser igual, para ser massificado.

Outro aspecto que merece atenção como fator importante de adoecimento no século XXI é o mundo do trabalho. Na sociedade pós-moderna, o trabalho ganha uma dimensão suprema, pois trabalho na atualidade significa dinheiro, e o dinheiro é o símbolo máximo da realização pessoal, o prêmio pelo desempenho e exaustão.

Uma das principais contribuições de Byung-Chul Han para a compreensão dos adoecimentos contemporâneos reside no conceito de autoexploração. Han faz um paralelo com a sociedade disciplinar do século XX, tão analisada por estudiosos como Michel Foucault (1926-1984), onde o que predominava eram regras, leis e normas institucionais, que geriam a vida e o comportamento humano. A sociedade disciplinar tinha como característica a exterioridade. As ordens, os estímulos, as pressões cotidianas e os limites vinham de fora, cabia ao sujeito a obediência, adaptação e conformidade. No século XXI predomina a sociedade do desempenho, onde toda e qualquer pressão ou cobrança partem do próprio indivíduo. Houve uma inversão do dever para o poder, o sujeito pós-moderno é o sujeito do “eu posso”, “eu consigo”. (HAN, 2017b)

Dessa forma, o trabalho se tornou a forma mais habitual de autoexploração, o homem contemporâneo trabalha à exaustão, se cobra resultados inalcançáveis, se priva do descanso, das relações humanas sinceras, não se permite parar. O resultado são seres humanos exaustos, esgotados física e mentalmente.

Giovanetti (2019) faz uma distinção entre cansaço e esgotamento, enquanto o cansaço advém de um esforço produtivo, o esgotamento advém de uma exigência para atividades que geram o sentimento de obrigação, seria assim fruto de um esforço improdutivo, insatisfatório. Salienta ainda que “correr sempre atrás do melhor desempenho para que se possa sentir valorizado esgota um ser humano”. (GIOVANETTI, 2019 p. 67-68). Independente das distinções e terminologias, o que vemos hoje são pessoas cansadas, esgotadas, e muito estressadas, raivosas e mesmo violentas pelo excesso de sobrecarga.

O stress é um fenômeno que procede do mundo cotidiano, ou seja, da lida do ser humano com os seus afazeres, na maioria das vezes, em excesso. É, portanto, um fenômeno agravado pelo mundo contemporâneo onde exige que tudo seja muito rápido e prático, porém essa rapidez e essa praticidade, muitas vezes, vem em desacordo e com certa nocividade, pelo modo ou funcionalidade das exigências, seja ela profissional ou pessoal, chegando a sacrificar a vida”. (SILVA e DECIO, 2020)

Nesse cenário do trabalho, o *burnout*, patologia mental ligada à exaustão pelo trabalho, ganha novos contornos. Diante dessa autocobrança, da falta de conexão com o próprio eu e do excesso de conexão digital, inclusive no trabalho, o *burnout* escancara sujeitos adoecidos. “A SB [síndrome de Burnout] é uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual” (HAN, 2017, p.21).

Nesse cenário contemporâneo, a relação do homem com a natureza também se esvai nesse tempo e espaço atomizados. A contemplação, o sossego, o silêncio, o calor, o frio, o vento. Nada disso é apreciado ou vivenciado. A experiência com o corpo se atrofia, o corpo também se torna objeto, esculpido, maltratado e modificado. O corpo é escravo da supremacia da beleza, é também cooptado pela lógica neoliberal do consumo.

Nesse sentido a vivência da corporeidade e da espacialidade também ganham contornos patológicos. As percepções dos sentidos são altamente selecionadas e condicionadas, não se permite mais experimentar, conhecer o novo, o diferente. O paladar é seletivo, sem graça, sem tempero. Os sons do mundo são abafados, silenciados, só se ouve o que o fone de ouvido permite, o que a própria restrição impõe. O sentido do tato deixou de experimentar texturas, temperaturas e formas.

Hoje exige-se as duas mãos o tempo todo para manusear telas, nada de virar páginas, preparar uma refeição ou sujar as mãos em uma atividade qualquer. A visão, cada vez mais atrofiada, se concentra também nas telas, uma, duas ou mais ao mesmo tempo. Não se permite ver o mundo, as coisas, os outros, o horizonte.

Para Heidegger, a corporeidade não tem o “sentido mais habitual do mero ‘corpo físico’, isto é, corpo física-mente presente, mensurável, constituído de órgãos e com seus contornos delimitados pela epiderme”. Desse modo, a dimensão corporal não é concebida como um funcionamento independente do existir humano, sendo com-preendida como coparticipante das realizações humanas. (CARDINALLI, 2015)

Na vivência da espacialidade como constitutiva da existência humana, a percepção do espaço é restrita e limitada, já não se conhece o lugar em que se vive, as pessoas não se inserem mais nos espaços coletivos como no século passado. Não é preciso descobrir por si mesmo nenhum endereço, já que o mesmo se reduz ao GPS das telas. Com a tecnologia e o isolamento que ela permite, o espaço é percebido de forma deficitária.

A vida é totalmente atrofiada e restrita ao sentir, ao experimentar, ao não gostar. A vida é uma mentira, uma encenação, guiada por *likes* e *views*, onde o parecer vale muito mais que qualquer forma de ser. O contato com o outro se restringe às curtidas, visualizações, *emotions* e figurinhas nos *chats*.

Até a sexualidade é remodelada, narcisista, perdeu-se o contato, a troca, a conquista. Na era dos relacionamentos virtuais, o corpo serve somente ao prazer do “eu”, o outro é um meio necessário à conquista desse prazer, à fruição de momentos, e apenas momentos. “O outro só tem valor na relação com o eu, se servir para afirmação do eu” (GIOVANETTI, 2019 p.54). Atualmente se vive na perspectiva ilusória do ser independente, autônomo, que cada vez menos precisa do outro. Giovanetti (2019) ressalta que a característica da vida moderna é a atitude individualista, o individualismo passou a ser o elemento estruturante de uma ideologia contemporânea que exclui o outro das possibilidades de troca. Tudo é para o eu, o outro é um intermediário que se reduz a espectador e serve apenas à aprovação de uma existência narcísica do eu.

A depressão, patologia mental que aumenta a demanda de especialistas nas entrevistas televisivas e nos *podcasts* da internet, é a doença do momento. Desde as últimas décadas no século XX já era muito discutida, mas nunca como na atualidade. (MATTAR, 2020). Segundo a mesma autora “a depressão dá contorno à

individualidade contemporânea, sendo a outra face da performance”. (MATTAR,2020 p. 51).

Por via da fenomenologia percebe-se que, o tédio, a partir da experiência do indivíduo neste mundo, constitui-se como a atmosfera morta da falta de vida dos apartamentos, advinda da pobreza das experiências, do vazio do nosso tempo, da laboriosidade incessante. (SILVA e DECIO, 2020)

Han (2017b), aponta que a depressão é fruto da sociedade da produtividade e do desempenho. O indivíduo do século XXI está em guerra consigo mesmo, porque quer viver, mas ao mesmo tempo, se impõe o esgotamento. “A sociedade da positividade, que se supõe mais livre, submete-se a si mesma” (MATTAR, 2020, p.64) O Homem vive uma liberdade paradoxal ao passo que é livre para escolher, mas escolhe se autoexplorar. A depressão é uma doença gerada pelo excesso de positividade e autocobrança. (HAN, 2017, MATTAR, 2020)

As considerações sobre o mal-estar, a fadiga e o cansaço não levam em conta que o fundamento dos fatores apontados como suas causas é o adormecimento do tédio profundo que nos transpassa originariamente. São atribuídos à cultura tecnológica, quando é da essência que se trata e não de seus instrumentos e usos. o perigo é a sobreposição e substituição da essência humana pela essência da técnica, eliminando a correspondência ao ser em prol de uma provocação a que o real somente saia do ocultamento na forma de uma reserva da qual se extrai energia. (MATTAR, 2020, p. 65)

Assim, a depressão é o declínio dessa reserva de energia vital usada para dar sentido à existência. A negação de condições fundamentais da existência, como tédio e angústia, leva a um intenso gasto energético para manter a positividade. O deprimido é o reflexo do sujeito fracassado na sociedade positiva. Nesse sentido, Mattar (2020, p.31), ressalta: “O homem se encontra vivendo uma situação perigosa, à medida que a revolução técnica que se está processando pode dominar e ofuscar o que o homem tem de mais próprio, o fato de ser um ser que reflete-medita”.

Os transtornos ansiosos e hiper-cinéticos como síndrome do pânico e TDAH, respectivamente, também se destacam na sociedade contemporânea. Todo mundo se diz ansioso, insone, desatento, sem foco, sem memória. Ora, como pode um ser humano, por meio de um corpo tão frágil e limitado armazenar tanta informação? É possível lembrar de tantos compromissos e afazeres que transcendem às 24 horas do dia? Como ter foco em atividades penosas ou desinteressantes para si durante longas horas? São dilemas da sociedade atual que levam a tantos diagnósticos.

O indivíduo do século XXI vive sob um excesso de demandas, escolhas e decisões o tempo todo, a ansiedade é inevitável. Bauman (1998, p.155), nos aponta que “a central e mais dolorosa das ansiedades: a que se relaciona com a instabilidade

da identidade da própria pessoa e a ausência de pontos de referência duradouros, fidedignos e sólidos que contribuiriam para tornar a identidade mais sólida e segura”. Como renunciar a tantas possibilidades? Qual a melhor escolha? O excesso é adoecedor. Messas (2021), afirma que a negatividade que funda o poder-ser desponta como um sentido possível da angústia. Ressalta que os transtornos ansiosos podem advir da abertura que chega ao cerne do ente humano, que o retira de qualquer determinação apriorística que possa equilibrar sua experiência cotidiana, colocando-o num modo existencial regido pela incerteza pela dúvida e pela vulnerabilidade. Isto seria a raiz dos transtornos ansiosos.

A própria necessidade de ter de efetuar uma escolha entre várias possibilidades já contém o fundamento de minha limitação como ser humano: indica que não posso escolher e concretizar simultaneamente, todas as minhas potencialidades. Como um ser humano vivo, materializado, só posso, em cada momento, estar concretamente presente num único lugar e sua posso fazer uma coisa de cada vez; por isso cada escolha efetuada implica na renúncia de um número enorme de possibilidades” (FORGHIERI, 2002, p. 48).

Han (2017b), reflete que, diante de uma desnudação da vida e da percepção da transitoriedade, o homem pós-moderno reage de forma hiperativa e histérica, assim como o ritmo do trabalho. A aceleração contemporânea também se aproxima de uma carência de ser, “é uma ilusão acreditar que quanto mais ativos nos tornamos, tanto mais livres seríamos” (HAN, 2017b p.52). Assim, quanto mais nos distanciamos de nós mesmos e nos perdemos na positividade e na hiperatividade, mais prisioneiros de nós mesmos nos tornamos. Isso só leva à conclusão de que a saída para as patologias contemporâneas é um retorno autêntico a nós mesmos.

Na coação do desempenho, o homem é forçado a produzir cada vez mais, de forma que o repouso e a gratificação são inatingíveis, pois se pode cada vez mais. Isso leva a um constante sentimento de carência e culpa. Como seu principal adversário é ele mesmo, procura superar-se até sucumbir. (HAN, 2017b)

Que saída encontrará um indivíduo, angustiado em seus projetos existenciais, engajado numa cultura que substitui “o tempo é a morte” por “o tempo é dinheiro”? O homem não dispõe sobre a ocorrência de sua vida, nem sobre o seu término. Toda a tensão e grandeza do drama consistem na edificação da liberdade no meio de tanta coação. Nesse sentido, muitas neuroses atuais podem ser compreendidas como produto mais social do que propriamente individual, expressando o desajuste de uma pessoa que não encontra, nem dentro, nem fora de si, apoio para encarar a realidade de sua morte. Nas diversas idades do homem, pode ocorrer que o relacionamento do próprio homem com o seu tempo — isto é, a tensão entre a colocação do seu horizonte existencial e o mito social do tempo — passe por fases críticas, geradoras de desajustes graves. (AUGRAS, 1986 p. 33)

Diante do exposto, cabe uma reflexão sobre os modos de existir na contemporaneidade. Uma vez que o homem é este ser livre, em relação com os outros seres e com o mundo, inserido temporal e espacialmente, este ser também é um ser ontologicamente angustiado e entediado. Essa angústia vem justamente da indeterminação existencial, que lhe garante tanto a possibilidade de se fazer ser, a todo momento, quanto também a responsabilidade de ter que se fazer ser enquanto se é. O fardo de ser livre e responsável, é o que gera essa angústia, intrínseca à condição de existência. O tédio enquanto condição ontológica é evitado a qualquer custo, e para escapar “procuramos, assim, os mais diversos afazeres para fuga, principalmente na imersão nos entretenimentos e divertimentos desenfreados”. (SILVA e DECIO, 2020)

Diante disso, cabe a pergunta: o que o homem contemporâneo está fazendo da sua liberdade? Como ele está exercendo sua responsabilidade na escolha de seus projetos de vida e de pessoa? O sofrimento de não assumir a autoria de sua própria vida leva o homem à decadência existencial.

O olhar fenomenológico existencial sobre as patologias do século XXI nos aponta que há acontecimentos que a vida nos impõe, mas que não significa que a existência está determinada, porque sempre há a possibilidade de fazer algo em relação às imposições do mundo. Patologicamente dizendo, o tornar-se determinado, é o que possibilita a experiência do adoecimento, é como ser vencido pela vida. Perde-se a direção e a autoria da própria vida, tornando-se um mero expectador de si mesmo. O protagonismo do ser dá lugar à passividade diante da existência.

Compreende-se que a psicologia existencial vê a psicopatologia como uma manifestação por meio de uma vivência, de um sofrimento em que o sujeito se sente preso e não consegue dominar sua liberdade de escolha tornando-se impotente, vivendo com sensação de enclausuramento pelas contingências da vida, sucumbindo a estas, alienantes e inevitáveis, em que possibilidades existentes ganham uma forma distorcida de viver (OLIVEIRA, et al., 2018, p. 68).

Giovanetti (2018), diz que a “sociedade atual é uma sociedade que não cria espaço para o cultivo da interioridade e, como consequência, só dá atenção a questões periféricas e superficiais da vida, como se a felicidade residisse no consumo”. A rotina e a repetição da vida revisitam a falta de sentido e, ao nos depararmos com essa ausência de sentido, o tédio fundamental nos atenta para o insuportável da medianidade cotidiana, da obrigação, do que nos é familiar. Tudo é o

mesmo, não há variedade, o nada se manifesta em tudo, o ser-aí se encontra excluído do tempo e do espaço (FEIJOO, 2011).

A autenticidade, que deveria dar a tônica do existir, é contrastada com a inautenticidade, caracterizada pela falta de consciência de si e pela submissão às expectativas sociais e culturais. A inautenticidade é vista como uma forma de alienação e de falta de sentido, que impede o indivíduo de alcançar a plena realização pessoal. (FORGHIERI, 2002 MÜNCHEN, 2011) Messas (2021), nos aponta uma saída possível: “Trata-se de mirar nas afetações da trama que sustenta o tecido da vida, de um recuo compreensivo que permita uma aproximação da existência tal como se dá, não a partir de categorias apriorísticas apartadas do mundo”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que explica então o adoecimento psíquico no século XXI? Bom, é uma resposta difícil de encontrar unanimidade. Na proposta inicial deste trabalho, me propus a encontrar algumas respostas, que certamente servirão como primeiro passo para a compreensão das novas formas de adoecimentos psíquicos típicos do nosso tempo. O percurso na busca dessas respostas possibilitou uma compreensão acerca da psicologia fenomenológica existencial e as ferramentas teóricas que ela nos fornece para a compreensão da existência humana, bem como do sofrimento humano.

Pode-se observar que as teorias acerca da existência possibilitam a compreensão do humano a partir de uma lógica da liberdade e da responsabilidade da escolha, bem como da sua abertura para o mundo e para os outros. O ser humano como autor de sua própria existência é capaz de construir a mesma sob bases sólidas de compreensão de si, sendo autêntico, ou pode se perder nesse caminho e produzir também seu próprio sofrimento, perdendo-se na inautenticidade e distanciamento de si.

Sobre os aspectos culturais e sociais que atravessam a existência humana também cabem algumas considerações em relação ao adoecimento. Ao mesmo tempo que o homem é livre para decidir sobre si mesmo, essa liberdade é limitada ou deturpada pelo contexto em que se vive. Dessa forma, questões políticas, econômicas, culturais, religiosas, etc. podem influenciar na capacidade de gerenciar a própria liberdade. No momento que vivemos, o neoliberalismo delinea as formas como a sociedade se organiza, imprimindo valores consumistas e individualistas na formação da personalidade humana.

Ainda de acordo com autores mais contemporâneos, vivemos uma época onde o indivíduo se explora e se isola, excluindo o outro de suas redes de apoio e solidariedade, gerando vários tipos de adoecimentos psíquicos típicos do nosso tempo. Vivemos num tempo indigente onde o homem é equiparado a máquinas, capazes de produzir infinitamente para atender às demandas sociais e próprias. Esse excesso de produtividade se reflete no excesso de consumo e na banalização das relações humanas.

Considerando a complexidade do tema abordado, cabe ressaltar que não há possibilidade de tratar de todas as suas nuances em apenas um trabalho. O adoecimento da contemporaneidade merece mais atenção, na busca de uma

compreensão mais aprofundada e, ao mesmo tempo ampliada, e conseqüentemente propor soluções possíveis para o enfrentamento dessa epidemia de patologias mentais no nosso século.

Ademais, cabe ressaltar as limitações desse estudo em relação ao tempo de pesquisa, que são necessários mais estudos nessa direção. Há que se ressaltar que nenhuma abordagem na psicologia consegue abarcar a complexidade do existir humano, mas todas elas, em conexão com outras áreas do saber e da ciência, podem juntamente encontrar caminhos que mitiguem as formas de adoecimento humano. E mais ainda, há que se propor estudos que para além da compreensão leve a uma clínica mais eficaz dos adoecimentos psíquicos contemporâneos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUGRAS, Monique. **O ser da compreensão**: fenomenologia da situação de psicodiagnóstico. 3ª ed. Petrópolis: Vozes, 1986.

BARUS-MICHEL, Jacqueline. **Sufrimento e perda de sentido: considerações psicossociais e clínicas**. Revista de Psicologia da Vetor Editora, Vol. 4, nº.1, 2003, pp. 54-71.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2004.

_____. **O mal-estar da pós-modernidade**. Tradução de Mauro Gama. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

BOSS, Medard. **Angústia, culpa e libertação**: ensaios de psicanálise existencial. São Paulo: Duas cidades, 1981.

CARDINALLI, I. E. **Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein)**. Psicologia USP, v. 26, n. 2, p. 249–258, maio, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-656420135013> Acesso em: 18 abr. 2023.

EVANGELISTA, P. **Se Macabéa tivesse feito terapia...** Considerações sobre a clínica daseinsanalítica. Feno&Grupos, 2007. Disponível em: http://fenoegrupos.com.br/JPM-Article3/pdfs/Evangelista_Macabea.pdf Acesso em: 12 abr. de 2023.

_____. **Sufrir pelo próprio ser**: A daseinsanalyse de Alice Holzhey-Kunz e a inclusão pré-ontológica da existência como fundamento do sofrimento existencial. Revista Natureza Humana, São Paulo, v. 21, n. 1, pp. 120-128, janeiro-junho. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/nh/v21n1/v21n1a09.pdf>. Acesso em: 15 out. 2022.

FEIJOO, Ana Maria Lopes Calvo. **A existência para além do sujeito**: a crise da subjetividade moderna e suas repercussões para a possibilidade de uma clínica psicológica com fundamentos fenomenológicos existenciais. 1ª ed. Rio de Janeiro: Via Verita, 2011.

_____. **A escuta e a fala em psicoterapia**: uma proposta fenomenológico-existencial. 2ª ed. Rio de Janeiro: IFEN, 2010.

_____. O conflito psíquico na atualidade: compulsão ou híbris? In: FEIJOO, A.M.L.C. de; et al. **Interpretações fenomenológico-existenciais para o sofrimento psíquico na atualidade**. Rio de Janeiro: Ed. GdN., 2008. p. 55-81.

FGV. **Pesquisa do uso de TI**. Abril de 2023. Disponível em: <https://eaesp.fgv.br/producao-intelectual/pesquisa-anual-uso-ti> Acesso em 27 abr. 2023.

FORGHIERI, Yolanda Cintrão. **Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas**. São Paulo: Pioneira, 2002.

_____. **Saúde e adoecimento existencial: o paradoxo do equilíbrio psicológico**. Temas em psicologia Ribeirão Preto, v. 4, n. 1, p. 97-110, abr. 1996. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1996000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 20 abr. 2023.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIOVANETTI, José Paulo. **Psicoterapia fenomenológico-existencial: Fundamentos filosófico-antropológicos**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Via Verita, 2017.

_____. O adoecimento existencial no século XXI. In: CARDOSO, C. L. GIOVANETTI, J. P. (Orgs.) **Sofrimento humano e cuidado terapêutico**. 1ª ed. Belo Horizonte: Artesã, 2019. P. 47-74.

_____. **Psicoterapia Antropológica: As contribuições de Biswanger e Gendlin**. Belo Horizonte: Atlas Spes Editora, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Agonia do Eros**. 1ª ed. Petrópolis: Vozes, 2017a.

_____. **Sociedade do cansaço**. 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 2017b.

_____. **Sociedade paliativa: A dor hoje**. 1ª ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

HARVEY, David. **Condição pós-moderna: uma pesquisa sobre as origens da mudança cultural**. 17. ed. Tradução de Adail Ubirajara Sobral e Maria Stela Gonçalves. Rio de Janeiro: Edições Loyola, 2008.

KIERKEGAARD, Soren. **O desespero humano**. In Kierkegaard, coleção "Os Pensadores". Tradução de Carlos Grifo, ed. Abril: São Paulo, 1979.

LIPOVETSKY, Gilles. **A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo**. São Paulo: Manole, 2005.

MENON, Isabella. **Pandemia levou a aumento na busca por terapia e lotou agendas**. Coluna Saúde. Folha de São Paulo, 16 abr. 2022. Disponível em: www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2022/04/pandemia-levou-a-aumento-na-busca-por-terapia-e-lotou-agendas.shtml. Acesso em 26 abr. 2023.

MESSAS, Guilherme P., SOUZA, Letícia R. A. **A relevância da fundamentação ontológica para uma psicopatologia dos transtornos ansiosos: a angústia como negatividade**. Perspectivas Em Psicologia, 24(2), 2021. 154–169. <https://doi.org/10.14393/PPv24n2a2020-57751> Acesso em 12 abr. 2023.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LÄNGLE, Alfried. BÜRGI, Dorothee. **O cultivo da vida**: Crise e sofrimento como desafio existencial. 1ª ed. Rio de Janeiro: Via Verita, 2021.

LYNCH, David. Entrevista concedida à revista “Cahiers du Cinema” e publicada pela coluna de cinema do portal do Jornal The Guardian em 24 abr. de 2023. Disponível em: <https://www.theguardian.com/film/2023/apr/24/its-all-in-the-damn-history-books-david-lynch-rails-against-the-death-of-cinemas> Acesso em 27 abr. de 2023.

MATTAR, Cristine. **Depressão**: Doença ou fenômeno epocal? 1ª ed. Rio de Janeiro: Via Verita, 2020.

MAY, R. **O homem à procura de si mesmo**. Petrópolis: Vozes, 1994.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MÜNCHEN, Odirlei Luís. **Autenticidade em Ser e Tempo**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Santa Catarina para obtenção do título de Mestre em Filosofia. Florianópolis, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/95172/299842.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em 26 abr. 2023.

NEVES, A. ISMERIN, A. BRITO, B. COSTA, F. SANTOS, L.SENHORINI, M.JUNIOR, N. BEER, P. BAZZO, R. GONSALVES, R. COELHO, S. CARNIZELO, V. A psiquiatria sob o neoliberalismo: Da clínica dos transtornos ao aprimoramento de si. In: SAFATLE, V. JUNIOR, N. S. DUNKER, C. (Orgs.). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. 1ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2021. P. 125-175

OLIVEIRA, E. C. A. de. Et Al. **O ser e a esquizofrenia**: entre conceitos e cuidados em uma nuance fenomenológico existencial. *Akrópolis Umuarama*, v. 26, n. 1, p. 59- 71, jan./jun. 2018. DOI: 10.25110/akropolis.v26i1.6428. Acesso em 18 abr. 2023.

OLIVEIRA, Geilson Fernandes de. **A sociedade do desempenho e suas urgências**. *Horizontes antropológicos*. Porto Alegre, ano 24, n. 52, p. 375-382, set./dez. 2018 disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/XRTFtgxjLPN66MPNHMQjZsP/?format=pdf&lang=pt> acessado em 08/04/2023.

ROSA, H. **Aceleração**: A transformação das estruturas temporais na modernidade. Tradução de João Lucas Tziminadis. São Paulo: ed. Unesp, 2019.

SCHNEIDER, Daniela R. Existe uma psicopatologia existencialista? In: ANGERAMI, V. A. (Org.) **Psicoterapia fenomenológico-existencial**. Belo Horizonte: Artesã, 2017. P. 389-411.

_____ **Sartre e a psicologia clínica**. 1ª ed. Florianópolis: ed. da UFSC, 2011.

SILVA, J. N., FEIJOO, A. M. L. C. D., & PROTÁSIO, M. M. (2015). **A psicopatologia em uma perspectiva daseinsanalítica**. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 18, 280-291. 2019.

SILVA, R. H; DÉCIO, R. **Um Olhar Fenomenológico sobre as Crises Existenciais na Contemporaneidade**. Revista de Filosofia Moderna e Contemporânea, v. 8, n. 1, p. 285–305, 2020. DOI: 10.26512/rfmc.v8i1.28914. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/fmc/article/view/28914>. Acesso em 09 abr. 2023.