



A Psicologia Existencial

Não nascemos coléricos, inteligentes, depressivo(a)s, intelectuais, alegres, expansivo(a)s, tímido(a)s... nos tornamos. Contrariamente a cor de nossos olhos, a personalidade humana, com nossos desejos, emoções, sexualidade, sentimentos, aptidões e dificuldades, não é predeterminada antes de nascermos. São as experiências vividas em carne e osso na vida de todos os dias e a maneira como nos apropriamos dessas experiências, que nos fazem ser o que somos.

Nossa história modela nosso corpo, ela se inscreve na realidade de um mundo material, cultural e social que impõe suas adversidades e seus meios. Nossa história é constituída por nosso passado singular e por um futuro em constante transformação que se define ou se fecha segundo os acontecimentos vividos. Assim, a cada momento de nossa vida, adotamos um ponto de vista único sobre o mundo.

Nesse percurso pleno de obstáculos, inerente a todo devir humano, dificuldades psicológicas podem surgir. Como sabemos, a vida cotidiana não é forçosamente um mar de rosas e as condições de partida são muitas vezes bem longe das ideais. Adversidades materiais, pressões desmedidas no trabalho, situações paradoxais, segredos de família, expectativas de nossos familiares... São inúmeros os obstáculos que podem nos conduzir ao desânimo, à tristeza, a angustias, a distúrbios alimentares, a adicções ou ainda, a crises de cólera, ideações sombrias, entre outras coisas.

Nesse sentido, contrariamente ao senso comum, o sofrimento psicológico não é a manifestação de uma disfunção interna, mas o resultado daquilo que cada um de nós faz das dificuldades

encontradas em seu percurso. Não nascemos loucos, mas podemos nos tornar.

Em certos momentos, as adversidades de nossa vida podem se impor de uma maneira mais intensa, provocando sofrimentos psicológicos que, por definição, escapam da nossa simples vontade. Compreender que tais sofrimentos não são manifestações de uma dita doença mental, mas que são provenientes de nossa história, torna-se então, necessário. Um acompanhamento psicoterapêutico, capaz de descrever a situação atual e compreender a origem social e histórica do sofrimento vivido pode permitir a tomada de distância e a abertura de novas possibilidades para construir nosso futuro.

“O importante não é o que fizeram de nós, mas aquilo que nós fazemos do que fizeram de nós” (Sartre, 1952).

Na página facebook ***Existence Cabinet de Psychologie*** proponho compartilhar certas situações da vida cotidiana, através de artigos, notícias, filmes, documentários... de maneira a ilustrar mais concretamente tais princípios da Psicologia e da Psicoterapia Existencial.

Irene Ehrlich
Doutora em Psicologia e Sociologia
Psicóloga especializada na Psicologia e Psicoterapia Existencial