

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

LIDIANE FERREIRA DOS SANTOS

VAZIO EXISTENCIAL: angústia e consumismo

**PATOS DE MINAS
2018**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

LIDIANE FERREIRA DOS SANTOS

VAZIO EXISTENCIAL: angústia e consumismo

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo
Ferreira

**PATOS DE MINAS
2018**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

LIDIANE FERREIRA DOS SANTOS

VAZIO EXISTENCIAL: angústia e consumismo

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 28 de
Novembro de 2018.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Prof. Me. Alessandro Freitas do Amaral
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Profa. Ma. Dra. Danielle Ribeiro Ganda
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho a todos os estudiosos da área, para que futuramente possam aproveitá-lo em outras pesquisas semelhantes a esta. Dedico também a todas as pessoas que sofrem com o vazio e angústia, e que encontrem no presente estudo auxílio para suas vidas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Deus pelo dom da vida e por ter me proporcionado a concretização deste sonho.

Aos meus pais que, infelizmente, não estão presentes em corpo, mas sonharam ao meu lado com este dia. Tenho certeza que aonde quer que eles estejam, estão muito felizes e orgulhosos por esta conquista.

Aos meus irmãos, sobrinho e cunhada, agradeço por acreditarem em mim e por terem prestado todo o apoio necessário durante esses longos cinco anos. Em especial, agradeço ao meu irmão Wesley Ferreira dos Santos que nunca permitiu que eu desistisse e sempre esteve do meu lado em tudo que eu precisei.

Agradeço a todos os professores pelos ensinamentos, esforço e dedicação, sem os quais jamais teria chegado até onde cheguei. Em especial, agradeço ao meu orientador Leonardo Carrijo Ferreira por ter dedicado seu tempo em meu auxílio, e ao coordenador do curso Gilmar Antoniassi por ter me recebido tão bem, pela ajuda e apoio durante esta caminhada.

A estes meus sinceros agradecimentos.

Pra ser feliz, do que o ser humano necessita? O que é que faz a vida ser bonita? A resposta, onde é que está escrita? Talvez a chave seja a simplicidade; talvez prestar mais atenção na realidade. Porque não ver como lição o exemplo de superação de tantas pessoas? O tudo às vezes se confunde com o nada, no sobe e desce dessa misteriosa escada. E não tem como calcular, não é possível planejar, não é estratégico.

Elias Muniz

VAZIO EXISTENCIAL: angústia e consumismo
EXISTENTIAL EMPTY: anguish and consumerism

Lidiane Ferreira dos Santos¹

Leonardo Carrijo Ferreira²

RESUMO

Este artigo tem como finalidade discorrer acerca do consumismo e as consequências patológicas que ele pode gerar. Os indivíduos que sofrem com essa patologia muitas vezes acreditam que ao adquirir determinado produto estarão saciando um desejo decorrente da tristeza e/ou angústia. No entanto, se obtém um resultado contrário ao esperado: a tristeza não cessa e os indivíduos se angustiam ainda mais. Este estudo visa levar conhecimento aos leitores sobre o assunto abordado, conceituando e relacionando as diversas implicações entre o consumismo e o vazio existencial que aflige grande fatia da população atualmente. Consumir não é sinônimo de adquirir felicidade e, neste contexto, o estudo pretende fornecer informações importantes àqueles que são vítimas, a fim de propiciar o encorajamento necessário para que possam solicitar ajuda. Para tal conceituação, foi realizada uma revisão de literatura acerca da área estudada, por meio de artigos e livros relacionados ao consumismo, à angústia e à depressão que atinge milhões de pessoas. Conclui-se que tal tema é extremamente relevante na sociedade atual e observa-se a necessidade de estudos cada vez mais aprofundados, tendo em vista o aumento frequente da quantidade de casos. A partir do levantamento de dados e das leituras realizadas, foi possível obter mais clareza sobre os assuntos, incluindo a psicoterapia corporal como ponto de apoio na busca por melhorias e superação.

Palavras-Chaves: Consumo. Angústia. Vazio Existencial. Superação. Terapia Corporal.

ABSTRACT

This paper aims to discuss consumerism and the pathological consequences that it may cause. Individuals who suffer from this pathology often believe that by acquiring a particular product they will be satisfying a desire due the sadness and / or anguish. However, a contrary result is obtained: sadness does not cease and individuals become more distressed. This study aims to bring knowledge on this subject, conceptualizing and relating the diverse implications between consumerism and the

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). lidianepititica66@gmail.com

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia. Graduado em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia. Docente no Colégio Equipatos de Patos de Minas. Docente no Instituto Faculdade Patos de Minas. Diretor e psicólogo do Psicogênese Instituto de Integração Humana. p.i.i.h@hotmail.com

existential empathy that currently afflicts a large part of the population. Consuming is not synonymous with happiness, and in this context, the study aims to provide important information to those who are victims in order to provide the necessary encouragement so that they can request help. For this conceptualization, a literature review about the topic was carried out through articles and books related to consumerism, anxiety and depression that affect millions of people. It is concluded that this topic is extremely relevant in today's society and there is a need for more and more in-depth studies in view of the frequent increase in the number of cases. From the data collection and the readings on the subject, it was possible to shed more light on the subject, including the corporal psychotherapy as a point of support in the search for improvement and overcoming.

Keywords: Consumption. Anguish. Existential Empaty. Overcoming. Body Therapy.

1 INTRODUÇÃO

A palavra angústia possui um amplo sentido, onde o indivíduo que sofre com tal sentimento se sente sufocado, sem motivação e extremamente deprimido, além de passar grande parte de seu tempo sozinho. Quem se encontra nesta situação geralmente se esforça para ser compreendido por outras pessoas, passando a conviver com um sentimento de vazio muito grande ao começar a se questionar e não obter as respostas de imediato.

Toda a extensão da angústia é resultante da sensação de vazio que assola o indivíduo. Ao ter esse sentimento, a pessoa tende a se fechar para os outros e, muitas vezes, para si mesmo, começando a perder o sentido da vida neste momento. De acordo com Kierkegaard (1844), a angústia assume um considerável papel dentro da filosofia, em especial para a corrente fenomenológica de onde se procede o existencialismo.

A angústia ligada ao vazio impede o sujeito tenha uma dificuldade de determinar a razão de sua existência, abrindo um leque de possibilidades, mas sem instaurar nenhuma motivação fixa. Aliado à angústia e ao vazio existencial, atua no indivíduo também o desespero. Kierkegaard (1844) cita que este conceito está ligado ao fracasso da condição humana, pois quanto mais o indivíduo se fecha para os demais, mais perde o estímulo de viver.

A sociedade atual é assolada por uma fraqueza denominada consumismo. Neste conceito, as pessoas compram bens, muitas vezes desnecessários e quanto mais adquire, mais quer adquirir. Ligado ao contexto da angústia, o indivíduo obtém

bens materiais no intuito de preencher o vazio existencial, porém uma ação nula, visto que, caso não esteja bem consigo mesmo não estará completamente satisfeito. Kierkegaard (1844) menciona que, da mesma forma o sujeito entra em desespero quando procura definir em si mesmo algo que o delimite, indicado pelo autor como a matéria e o infinito, ou seja, o espírito, para surgir o eu existencial.

Reich (1983) trabalhou com o conceito de angústia juntamente com a sexualidade, criando, a partir da percepção de que corpo e mente são inseparáveis, técnicas para minimizar as tensões que afligem a pessoa, com o intuito de viabilizar um estado de saúde melhor. A psicoterapia desenvolvida e indicada pelo autor possibilita que o indivíduo entre em contato com seus próprios sentimentos e os domine.

Os casos de pessoas que estão nesse estado de angústia e de vazio existencial são cada vez mais frequentes na contemporaneidade. Todavia, tais indivíduos não se manifestam continuamente por medo ou receio de como serão tratados e se de fato encontrarão ajuda. As pessoas que sofrem com tal patologia necessitam de auxílio profissional para enxergar a vida de outro ângulo, a fim de superar e recuperar a vontade de viver. Estar em harmonia consigo mesmo ainda representa a melhor forma de evitar um possível suicídio em casos de acometimento de angústia e vazio.

Percebe-se que os profissionais da saúde, como por exemplo a psicologia estão progressivamente mais atentos e altamente preparados para o auxílio mental e psicológico a pessoas que enfrentam tais conflitos internos. A sociedade tem dificuldade de lidar com o que aparenta ser diferente do habitual e, por este motivo, julgam em diversas situações: deficiência física, deficiência mental, patologias clínicas, dentre outras infinitas diferenças, quando, pelo contrário, possuem o dever social de auxiliar. O presente trabalho, por meio das abordagens de diversos autores conceituados, visa contribuir para uma reflexão maior acerca da angústia, vazio existencial, consumismo e seu acometimento na contemporaneidade.

2 SOCIEDADE CONSUMISTA

A sociedade atual vive em uma conjuntura onde possuir bens ultrapassa a importância do caráter e onde as essências pessoais estão sendo perdidas a troco de um objetivo fútil, como o consumo, que é retratado conceitualmente como algo que satisfaz um desejo e integra uma felicidade momentânea. Lago e Reis (2016) apontam

que, entre 1920 a 1960, o consumo da sociedade cresceu de forma excepcional, retratando um estilo de vida consumista, no qual o indivíduo não consegue encontrar outras opções que satisfaçam, mesmo que temporariamente, o seu interior.

O capitalismo e a lucratividade são conceitos que se interligam, visto que possuem o mesmo propósito: o consumo. Para tanto, são utilizadas ferramentas que chamam a atenção dos consumidores, como o jornalismo, a publicidade e propaganda, as promoções, dentre outros. Lago e Reis (2016) citam um estudo de Bauman que explana acerca do consumo e de que este não se traduz necessariamente em felicidade, tampouco satisfação plena. Para tanto, o indivíduo carece de estar em paz com seu interior, com àqueles que o cercam e com o meio em que vive e, diante da irrealização de seus desejos, não consegue atingir tal patamar.

O consumo, como propósito da união entre o capitalismo e a lucratividade, visa o ganho e acúmulo de dinheiro e, nesta perspectiva, quanto mais houver criações e invenções de produtos diversos, quanto mais itens estiverem disponíveis nas prateleiras físicas e virtuais, maior será o numerário dispendido para as empresas, indústrias e dirigentes (Caniato & Nascimento, 2010).

É imprescindível, nesta conjuntura, distinguir o conceito de necessidade do conceito de desejo. Necessidade é definido como algo com o qual não se pode viver sem ou não teria um bem-estar adequado, enquanto o desejo é fruto de uma vontade supérflua, sem influência nociva na qualidade de vida do indivíduo. Para uma pessoa considerada consumista, seus desejos são fundidos à existência da necessidade e, ainda justificada a precisão de algo, tal item não é de fato uma necessidade. Assim, a ideia de sempre ter algo novo aumenta e atormenta cada vez mais o indivíduo até que realize seu desejo (Raymond, 2011).

Esta ideologia do consumo contribui para o sistema capitalista lucrativo, atingindo as classes sociais divididas com base no poder de compra. Luiz (2005) cita que, atualmente, um trabalhador que ganha o suficiente para sustentar a família, sem condições para adquirir produtos de luxo são, não raras vezes, excluídos desta sociedade consumista. A prática do consumo, por si só, assegura ao indivíduo uma identidade social, onde consumir fornece a sensação de pertencer a determinado grupo. Conduzido de forma correta e coerente, o consumo não representa dano, pelo contrário, é algo necessário. No entanto, quando se extrapolam os limites é que se resvala para o inseguro terreno do consumismo (Cacemiro, 2016).

O ser humano adquiriu liberdades ao longo de sua história e, com ela, o direito de fazer escolhas. Neste cenário de consumo, muitas vezes as pessoas escolhem ficar alienadas a algo, permitindo serem manipuladas por propagandas e se tornando consumistas sem perceber. Conforme apontado por Bittencourt (2011), mesmo que os indivíduos se atentem ao fato, estes ignoram diante do ludíbrio de que é algo passageiro e, quanto mais tardar, mais se consome neste distúrbio existencial. Quando a adversidade é compreendida e o indivíduo percebe o consumismo compulsivo existente, se torna inteligível a necessidade de ajuda profissional.

É importante salientar acerca da condição de vida do homem moderno, onde o indivíduo passa grande parte de seu tempo trabalhando a fim de possuir seus bens. Nesta perspectiva, há também a questão da individualidade, em que o sujeito prefere estar só, na companhia daquilo que possui ou de pessoas que tenham o mesmo poder aquisitivo. Quanto às relações de afeto, para tais pessoas elas se tornam cada vez mais escassas e, por esse motivo, se tornou comum a existência de pessoas com abundantes produtos caros e ao mesmo tempo vazias interna e afetivamente, visto que suas essências se perderam diante da ganância (Silva, 2012).

Outra característica predominante da sociedade consumista é a importância do lúdico, em que a realização de um desejo se tornou uma fuga da realidade. Esta contraditória ligação leva os indivíduos a procurar nas festas, nas compras, nos luxos e nos entorpecentes algum raro momento de felicidade, na tentativa de fugir de uma vida estressante, conflituosa e traumatizante. Entretenimento e lazer proporcionam a possibilidade do prazer e fazem com que o indivíduo esteja em sintonia consigo mesmo. Nestes casos, indivíduos trabalham muitos dias na semana, inúmeras horas para adquirir bens que consomem seu dinheiro sem realmente contrabalancear com uma satisfação duradoura (Costa Filho, 2005).

Juntamente com as inúmeras possibilidades que está sociedade contemporânea viabiliza, o incentivo ao consumo que, quando não dosado corretamente, se transforma em um vício compulsivo. Muitas vezes, o indivíduo, em uma tentativa de preencher o vazio existencial, se sucumbe na busca de si mesmo. Batista e Barros (2016) explanam que, nestas situações de consumismo, o indivíduo se sente completo quando se esquece de si e de seus problemas internos e se concentra no ato de comprar, atingindo uma satisfação momentânea ao esquecer de sua própria existência.

Em situações como esta, sem perceber, o indivíduo, inúmeras vezes, se perde neste vazio existencial, causando desconforto, inquietação, angústia e humor relativamente baixo. Então, neste momento, a indispensabilidade de um apoio profissional ou mesmo emocional, sendo crucial para superação do sofrimento, muitas vezes patológico, e para extinguir o sentimento de vazio, aflição e desalento em seu interior (Batista & Barros, 2016).

3 CONCEITO DE ANGÚSTIA

Kierkegaard (1844) expõe acerca da inocência e da ignorância, onde relata que, no primeiro elemento, o ser humano não está determinado como espírito, e sim estabelecido psicologicamente com sua naturalidade. Esta consciência de espiritualidade no seu ser ainda será posteriormente atingida, no entanto momentaneamente é trabalhada sua personalidade naturalmente humana. A angústia, sentimento presente em todo e qualquer indivíduo, principalmente naqueles que possuem expectativas acerca de algo, é influenciada através da mentalização de objetivos inatingíveis e, quando não se realizam, tendem a angustiar ainda mais.

O conceito de angústia, ainda pouco tratado na psicologia, é de suma importância para compreender a sua relação com o medo e com outros sentimentos semelhantes. A angústia pode ser definida como a idealização do cumprimento de um desejo antes mesmo da possibilidade de concretização, sendo encontrada somente no ser humano, visto que este possui a espiritualidade em seu ser, enquanto que os demais seres vivos estão determinados como naturalidade (Kierkegaard, 1844).

Grande parte das pessoas confundem angústia com tristeza, todavia é preciso diferenciá-las para obter uma noção do sofrimento acarretado às pessoas que carregam tais sentimentos. Para alguns, angústia pode ser traduzida como falta de um amor ou de satisfação emocional, quando o sujeito não possui estímulos para viver e vencer seus desafios pessoais, trazendo à tona sensação de desamparo e angústia. Já a tristeza é um sentimento que deixa esvaír aos poucos o afeto que liga o indivíduo às outras pessoas ou aos objetivos (Besset, 2002).

Em uma análise existencial, a angústia perfaz mais do que uma condição psíquica patológica, assumindo também o papel de uma disposição afetiva fundamental. Por meio dela, o homem deixa de se qualificar como parte de um mundo de ocupações e de interpretações públicas naturalizadas e passa a integrar uma

experiência própria de sua existência. Para Dantas, Sá e Carreteiro (2009), esta transformação existencial não significa abandono ou superação da cotidianidade impessoal, uma vez que a impessoalidade e a singularidade são possibilidades ontológicas e, portanto, insuperáveis da existência.

Quando o indivíduo vivencia algum tipo de frustração, seu instinto natural leva à tentativa de superação, não condizendo com sua disposição real de resolução, visto a reincidência das ações, aumentando ainda mais o vazio existencial. A sociedade consumista vive iludida com a possibilidade de uma felicidade presente no poder de aquisição, sem encontrar, de fato, algo que satisfaça completamente a necessidade de bem-estar físico e mental, remetendo ao sentimento de angústia (Dantas, Sá, & Carreteiro, 2009).

Conceitua-se consumismo como o desejo de ter algo que almeja e, uma vez realizada tal vontade, imediatamente o indivíduo passa a ter desejo de outros bens, se tornando um ciclo vicioso sem fim. Neste conceito, mesmo sem necessitar, o indivíduo adquire algo apenas para suprir o seu desejo de consumo superficial e momentâneo, se tornando perceptível a relação entre a angústia e o consumo (Pisetta, 2008).

Ao se notar angustiado e afadigado, o indivíduo esforça-se para se reerguer ao transparecer uma felicidade simulada para os demais, muitas vezes em uma tentativa de enganar a si mesmo. Ao perceber que suas tentativas serão inúteis, o sujeito procura ajuda terapêutica, começando, a partir de então, a compreender a si mesmo, a superar sua fragilidade perante o sentimento de angústia e a combater o consumismo. Neste momento, volta a resgatar o seu desejo de viver bem e com uma qualidade de vida saudável (Pisetta, 2008).

Um indivíduo que busca no consumo um refúgio contra suas adversidades interiores estão propícias a sofrer com a angústia posteriormente. A frustração costuma ser um sintoma muito comum, atentando-se para que não seja confundida com outro sentimento. O homem, condicionado por suas circunstâncias geográficas, históricas, sociais e econômicas, tende a perceber o mundo como submissão, como facticidade, uma vez que é determinado pelas contingências da vida. Contudo, não apenas isso, mas também transcendência, visto que sempre busca algo além de suas circunstâncias, sua auto realização (Souza, 2014).

Souza (2014) também ressalta que todo ser humano busca a felicidade e, quando a vida autêntica surge, estes seres humanos são capazes de dar sentido e

preencher o vazio existencial que os aflige. A vida, por si só, não possui sentido até que o ser humano encontre um motivo para preenchê-la e norteá-la. Por meio das escolhas feitas pelo homem, este começa a preencher o vazio existencial, criando uma biografia e uma história de vida.

Avila (2009) elucida acerca das teorias psicanalíticas para um conceito fundamental das neuroses. De acordo com o autor, o psicanalista Wilhelm Reich se recusou a adotar tais teorias, afirmando que as neuroses causadas pela angústia poderiam ser tratadas, caso fossem adequadamente compreendidas. Reich as considerava neuroses estáticas sexuais, definição considerada devido à sua etiologia na libido insuficientemente descarregada. Por ser uma substância química de natureza sexual, a libido, se não satisfeita efetivamente, se acumula e intoxica o corpo, provocando palpitações, suor e outros sintomas.

Em Reich (1983), todo ser humano nasce livre e, devido às armadilhas do cotidiano, vai se acorrentando e vivendo em um constante dilema de questionamentos sem encontrar respostas. O sujeito precisa estar ciente de que as respostas não virão de imediato, sendo necessário manter o foco e cautela crucias nas adversidades. Diante das respostas, é fundamental que o indivíduo haja de maneira adequada e busque apoio, se necessário, a fim de que não se torne escravo do ciclo que remete a um consumismo que apresenta satisfação e solução temporária para a angústia, mas não, de fato, permanente. Na atualidade, existem diversas situações exacerbadas onde os indivíduos agem sem repreensão e tudo é permitido, inclusive no âmbito sexual. Denominada de liberdade sexual, tal conceito exclui todo e qualquer respeito com o próprio indivíduo e com as pessoas que estão à sua volta. Esta liberdade, cada vez mais, afasta o sujeito de si mesmo e dos demais, além de afetar questões fundamentais como a conquista, o envolvimento, respeito e amor. Nestas situações, os indivíduos substituem uma relação saudável por pornografias e transformam seus parceiros em objetos, se prendendo mais a quantidade do que qualidade. Comumente, indivíduos que buscam ou optam por este tipo de relação são vazios, onde se envolvem em determinadas situações em uma tentativa aflita de evadir-se do vazio que os angustia. São questões pessoais que, em alguns casos, tais indivíduos não percebem a gravidade e não buscam por auxílio profissional por não se atentar à existência de um problema. É evidente que a solução não está na subsistência de uma vida sexual deliberadamente ativa, posto que é necessário

descobrir o que de fato consterna o indivíduo a fim de encontrar a ajuda cabível para cada situação.

4 A DIFERENÇA ENTRE VAZIO EXISTENCIAL E ANGÚSTIA

Diante do exposto, é importante diferenciar a angústia do vazio existencial, dois sentimentos distintos que se interligam. O vazio existencial tem estado muito presente no cotidiano do homem moderno, se fazendo constante em seu interior através das dúvidas, das indecisões de não saber o que almeja, das queixas frequentes e da rotina ininterrupta. Souza (2010) cita que o homem está preso às suas ações diárias: se levanta no mesmo horário, se dirige ao trabalho, retorna para casa perfazendo o mesmo trajeto, assiste televisão ou se conecta na internet. Neste contínuo hábito de rotina, a monotonia permite que o vazio se instale e mantém o homem incapacitado de agir proativamente.

A partir desse vazio existencial, surge a angústia, um sentimento de intensa frustração e impotência que afeta, inclusive, o fisiológico do indivíduo, como distúrbios do sono, inquietude, dores de cabeça, crises de ansiedade, dentre outros. A angústia se manifesta com o próprio existir do indivíduo, carregando com ele o tédio de um vazio excruciante (Fraga & Schultz, 2009).

A sociedade consumista se materializa com base na competição, no individualismo e, principalmente, no anseio pelo poder. Sabe-se que, para um indivíduo obter uma vida ativa e saudável, consumir irregularmente não é a solução e sim estar atento aos sinais que o próprio corpo transmite. É necessário que o indivíduo se desprenda de bens materiais e observe a importância da essência em seu ser, uma vez que as contribuições tais bens para a constituição da felicidade são findáveis e irrelevantes. Neste contexto, uma terapia através da análise bioenergética é uma alternativa que contribui para que o indivíduo resgate sua autonomia de ser (Volpi, 2004).

A terapia bioenergética é um estudo sobre a personalidade humana e os processos energéticos do corpo, fazendo com que a mente e o corpo entrem em sintonia plena, uma vez que esta energia implica tanto o corpo quanto os pensamentos e sentimentos. O indivíduo, ao permitir que as condições sociais o distancie de si mesmo, se torna uma pessoa vazia e angustiada, perdendo sua essência. A função da terapia bioenergética é estimular as reações de energia do indivíduo por meio de

respirações e pressão física do toque. A terapia bioenergética também possui como aplicabilidade a solução de problemas internos e tensões crônicas, sendo imprescindível que, em ambos os casos, o indivíduo esteja completamente comprometido com o processo terapêutico. Para a bioenergética, cada ser pode e deve se expressar e relacionar com outros indivíduos, pois a terapia existe para auxiliar na relação social entre os seres e o meio ambiente, permitindo que o indivíduo possua também liberdade de vida e de expressão (Lowen, 1982).

Vasconcelos (2012) aponta que a terapia bioenergética é um método que recorre ao passado em uma aproximação contínua do indivíduo com o corpo, objetivando bem estar e absoluto regozijo. A psicoterapia bioenergética, também chamada de corporal, trabalha com a descarga das energias do corpo, utilizando desde a respiração até os movimentos crônicos e musculares para revitalização das energias.

Quando se trata de terapia corporal, um dos enfoques a serem discutidos é a consciência do indivíduo em relação ao seu próprio corpo. Muitas pessoas possuem pouca noção de seu próprio corpo e dão pouca importância a isso, mas quando o corpo físico está em sintonia com a mente, a identificação dos sinais que ambos emitem são mais perceptíveis, possibilitando uma vida mais saudável e equilibrada, transparecendo tais sentimentos aos demais que o cercam (Soares, 2013).

Bréscia (2009) também cita o psicanalista Reich como um dos primeiros estudiosos a fazer conexão entre a respiração e a emoção. De acordo com o autor, Reich considerava que uma respiração total permite uma emoção total, enquanto uma respiração superficial reflete a interrupção das emoções no fluir natural da energia no corpo. Muitas pessoas respiram superficialmente em grande parte do tempo, embora não seja essa a maneira adequada, utilizando como meio para se protegerem de sentimentos que não querem expressar, com uma esquiva inconsciente.

Outra escapatória muito utilizada na tentativa de combate ao vazio e à angústia é através do uso de entorpecentes, drogas e processos de alienação. Contudo, estes meios não combatem as patologias, pelo contrário, faz com que se deparem com um enredo absurdo da própria existência, caracterizado pelo caráter contingente e incerto. O sentimento obtido diante da irrealização de uma série de desejos e objetivos, diante da monotonia rotineira e da indagação quanto ao sentido da vida é caracterizado pela angústia e vazio existencial (Borges, Vieira, Bonfin, & Cervinhani, 2011).

O objetivo das terapias, principalmente da bioenergética, é minimizar o sofrimento humano nos aspectos psicológicos, fisiológicos e corporais no que tange aos problemas psíquicos. A meta proposta nas terapias é restabelecer parcial ou totalmente o fluxo e a pulsação energética no ser humano, onde a transformação acontece no indivíduo por meio da estrutura energética de sentimento e pensamento ligada à sua dimensão física (Henriques & Eisenreich, 2011).

Weigand (2008) esclarece que o conceito de potência orgástica como medida de melhoria na saúde física e/ou mental influenciou durante anos o desenvolvimento da teoria e da prática da análise bioenergética. Em 1992 se renunciou tal conceito, instituindo como objetivo da terapia bioenergética a autopercepção, a autoexpressão e a autopossessão, passando a fixar o ego saudável como foco da terapia e a manifestação da sexualidade como uma forma de expressão. Por fim, como destacado por Prado (2014), a felicidade não está relacionada em possuir muito e sim em ser muito a fim de conquistar outros objetivos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do presente artigo foram discutidos conceitos relacionados ao vazio existencial e à angústia, assim como o impacto que estes causam nos indivíduos, desencadeando o consumismo incontrolado. Também foram relacionadas as formas de controle e superação por medidas terapêuticas profissionais. Mediante leitura de artigos e levantamento de dados bibliográficos, observa-se que muitas pessoas não estão satisfeitas com o que possuem e alimentam um desejo de adquirir a fim de satisfazer um vazio que não se preenche com bens materiais.

Diante do vazio existencial instaurado surge a angústia, a qual influencia no psicológico do indivíduo até que este perca os estímulos e a esperança. Em tal situação, o sujeito não é impulsionado por nada a não ser pelo desejo de comprar, relacionando o ato à satisfação temporária adquirida. A sensação de realização se esvai, o sentimento de vazio e angústia retorna e o ciclo se repete, evidenciando que não é simples lidar com tais sentimentos, principalmente nos dias atuais em que o individualismo se faz presente.

Como forma de auxílio a quem sofre com esta e outras patologias, a psicoterapia bioenergética surge como aliada, utilizando desde exercícios com a respiração até exercícios que movimentam o corpo. Ao iniciar a terapia, o indivíduo

precisa comprometimento e convicção das atividades propostas, uma vez que a terapia não influencia apenas no corpo e na mente, mas também vai de encontro aos pontos mais íntimos do ser humano com a finalidade de encontrar o ponto inicial do distúrbio.

Caso o indivíduo não se atenha ao problema existente e não procure ajuda profissional, o mesmo irá permanecer no ciclo vicioso que se estabeleceu. Com o auxílio correto, será possível constatar que o sentido de sua existência não está em bens materiais ou em posses físicas, mas sim na capacidade de superar adversidades. Conclui-se que, para todos os seres humanos existentes, a felicidade está presente nas conquistas simples e nada é mais precioso do que um sorriso sincero, uma mente leve e um coração esperançoso.

REFERÊNCIAS

- Avila, D. C. (2009). Medo e servidão em Espinosa e Reich. *Revista Canatus*, 3(5), 35-44.
- Batista, S. V., & Barros, B. P. (2016). Vazio existencial e o consumismo na contemporaneidade. *Revista Logos & Existência*, 5(1), 10-21.
- Besset, V. L. (2002). Angústia e desamparo. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 2(2), 203-215.
- Bittencourt, R. N. (2011). Os dispositivos existenciais do consumismo. *Revista Espaço Acadêmico*, (118), 103-113.
- Borges, A. T., Vieira, J. A., Bonfin, L. F., & Cervinhani, R. (2011). Angústia existencial contemporânea e sua expressão em psicoterapia. *Revista Akrópolis*, 19(4), 221-228.
- Bréscia, V. P. (2009). A música como recurso terapêutico. In: *Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais*, 1-10.
- Cacemiro, W. (2016). *Consumo x consumismo: uma análise crítica sobre o tema*. Recuperado em 18 de outubro, 2018, de <https://jus.com.br/artigos/48047/consumo-x-consumismo-uma-analise-critica-sobre-o-tema>
- Caniato, A. M. P., & Nascimento, M. L. V. (2010). A subjetividade na sociedade de consumo: do sofrimento narcísico em tempos de excesso e privação. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 62(2), 25-37.
- Costa Filho, I. C. (2005). Propaganda, felicidade e consumo. *Revista Lectura*, 3, 1-5.

- Dantas, J. B., Sá, R. N., & Carreiro, T. C. O. C. (2009). A patologização da angústia no mundo contemporâneo. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(2), 1-9.
- Fraga, V. F., & Schultz, J. A. D. (2009). Velamento da angústia existencial do cidadão e do homem público e o sentido de um dever ser próprio a ações sérias. *Revista de Administração Pública*, 43(1), 67-91.
- Henriques A. R. S., & Eisenreich, A. S. (2011). Do movimento livre a descarga bioenergética. In: *Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais*, 1-8.
- Kierkegaard, S. A. (1844). O conceito de angústia. Dinamarca: Vozes.
- Lago, F. W. G., & Reis, J. M. O. (2016). Sociedade de consumidores na visão de Bauman e Drummond: interdiscursividade nas obras dos autores. *Cadernos Zigmunt Bauman*, 6(12), 39-50.
- Lowen, A. (1982). *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial.
- Luiz, L. T. (2005). A ideologia do consumismo. *Jornal Colloquium Humanarum*, 3(2), 1-39.
- Pisetta, M. A. A. M. (2008). Angústia e subjetividade. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 8(1), 73-88
- Prado, L. (2014). Alegria e Triunfo. São Paulo: Pensamento.
- Raymond, L. (2011). Acumuladores compulsivos – uma nova patologia psíquica. *Revista Espaço Acadêmico*, 11(126), 208-215.
- Reich, W. (1983). *O assassinato de Cristo*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Silva, B. (2012). Sobre o consumo e o consumismo: a consumação do vazio. *Revista Logos & Existência*, 1(1), 79-87.
- Soares, L. (2013). A sexualidade e o corpo. *Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética*, 1-10.
- Souza, M. A. (2010). Sartre e a origem da angústia. Recuperado em 18 de outubro, 2018, de <https://filosofonet.wordpress.com/2010/10/10/sartre-e-a-angustia-da-escolha/>
- Souza, M. A. (2014). A angústia, o nada e o sentido da vida em Heidegger. Recuperado em 18 de outubro, 2018, de <https://filosofonet.wordpress.com/2014/04/27/a-angustia-o-nada-e-o-sentido-da-vida-3/>

Vasconcelos, I. A. (2012). *A análise bioenergética em um CAPS: reflexões de uma pedagoga*. Monografia de Graduação em Psicologia Clínica, Ligare Centro de Psicoterapia Corporal. Americana, SP, Brasil.

Volpi, J. H. (2004). *Reich, a ciência moderna e os postulados sobre a origem da vida*. Curitiba: Centro Reichiano.

Weigand, O. (2008). *Análise Bioenergética: um panorama atual*. Curitiba: Centro Reichiano.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor Orientando:**

Lidiane Ferreira dos Santos

Avenida Juscelino Kubitscheck de Oliveira, nº 1220, Bairro Cidade Nova – Patos de Minas/MG

(34) 3818-2300

lidianepititica66@gmail.com

Autor Orientador:

Leonardo Carrijo Ferreira

Avenida Juscelino Kubitscheck de Oliveira, nº 1220, Bairro Cidade Nova – Patos de Minas/MG

(34) 3818-2300

p.i.i.h@hotmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 28 de novembro de 2018

Lidiane Ferreira dos Santos

Leonardo Carrijo Ferreira



FACULDADE PATOS DE MINAS



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU Nº. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

Departamento de Graduação em Psicologia

Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC Nº. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME Nº. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)