



## XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

### O ABSURDO COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NA PSICOLOGIA EXISTENCIAL

Thiago Henrique Bossak<sup>1</sup>  
Ana Valéria Ceregato<sup>2</sup>  
Giselle S. Dallarmi<sup>3</sup>  
Daniely Dias Pacheco<sup>4</sup>

**Resumo:** Este trabalho tem por finalidade analisar a aplicação da filosofia do absurdo de Albert Camus (1942), em diálogo com a psicoterapia existencial de Irvin D. Yalom (1980) na prática clínica, evidenciando como essas abordagens podem auxiliar o paciente a lidar com a falta de sentido e a construir significados próprios. A metodologia utilizada consistiu em revisão bibliográfica de obras dos autores e de literatura complementar sobre psicoterapia existencial e filosofia do absurdo, buscando identificar as contribuições conceituais e práticas para o campo clínico.

Os resultados indicam que as ideias de Camus e Yalom convergem ao considerar que o reconhecimento do absurdo e das preocupações existenciais fundamentais como a morte, o isolamento, a liberdade e a falta de sentido possibilitam que o indivíduo atribua novos significados à sua jornada, o que o valoriza como agente ativo de sua própria existência. Ao assumir a condição absurda da vida, torna-se possível transformar a angústia decorrente dessa constatação em ações produtivas, como fortalecer vínculos interpessoais, promover a realização de objetivos pessoais e desenvolver maior coerência entre suas escolhas e valores ao longo de seu percurso.

Para Yalom (2022), “nós, seres humanos, parecemos ser criaturas em busca de significados que tiveram o infortúnio de serem lançadas num mundo destituído de significado intrínseco. Uma das nossas maiores tarefas é inventar um significado consistente o bastante para sustentar a vida”. Essa perspectiva reforça o papel ativo do indivíduo na atribuição de sentidos, aspecto central tanto na filosofia do absurdo quanto na psicoterapia existencial. Segundo Van Deurzen (1997), a aceitação da condição absurda e a responsabilização pelas próprias escolhas contribuem para o desenvolvimento da autonomia, da resiliência emocional e autenticidade.

Conclui-se, a partir do estudo realizado, que a integração da filosofia do absurdo à psicoterapia existencial proporciona um referencial teórico e prático capaz de favorecer a autoconsciência, a responsabilidade individual e a capacidade de

<sup>1</sup> Graduando de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, tg.bossak@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, avaregato@gmail.com.

<sup>3</sup> Graduanda de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, gisellesauerzaphdallarmi@gmail.com.

<sup>4</sup> Orientadora, Professora do IEssa, psicologadaniely@gmail.com.

enfrentar desafios existenciais com maior lucidez. Dessa forma, a aplicação dessas ideias na clínica não apenas auxilia na elaboração do sofrimento relacionado à falta de sentido, mas também promove mudanças positivas no bem-estar e na qualidade de vida do paciente, reforçando a relevância de estratégias terapêuticas que valorizem a experiência subjetiva e a construção de significados.

**Palavras-chave:** **absurdo;** **Camus;** **Yalom;** **psicoterapia existencial;** **autenticidade; significado.**

## REFERÊNCIAS

CAMUS, A. **O mito de Sísifo.** Paris: Gallimard, 1942.

YALOM, I. D. **Existential Psychotherapy.** New York: Basic Books, 1980.

VAN DEURZEN, Emmy. ***Existential counselling in practice.*** London: SAGE Publications, 1997

YALOM, Irvin D. **Os desafios da terapia.** Tradução de Cassia Zanon. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2022.