



O ABSURDO COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NA PSICOLOGIA EXISTENCIAL

Thiago Henrique Bossak¹
Ana Valéria Ceregato²
Giselle S. Dallarmi³
Daniely Dias Pacheco⁴

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

¹ Graduando de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, tg.bossak@gmail.com.

² Graduanda de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, avaregato@gmail.com.

³ Graduanda de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, gisellesauerzaphdallarmi@gmail.com.

⁴ 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.