

A angústia como caminho de constituição da identidade: uma leitura a partir da psicologia existencial.

Anguish as a path to identity formation: a reading from existential psychology.

Angélica Carolina Santos Cordeiro - gehsnt@gmail.com
Juliana Talamonti Paixão - julianatalamonti@gmail.com

Resumo

O presente estudo investiga a vivência da angústia sob a perspectiva da psicologia fenomenológico-existencial, contextualizando-a na tensão contemporânea da medicalização do sofrimento. O objetivo central é analisar o potencial da angústia, fundamentada na analítica de Martin Heidegger, como fator propulsor para a individuação e a constituição de uma identidade autêntica. A metodologia consistiu em uma cuidadosa revisão bibliográfica de 10 artigos científicos e da obra *Ser e Tempo*. Os resultados demonstram que a angústia é a disposição que de forma radical rompe com a impessoalidade (*das Man*) e a decadência cotidiana, revelando ao *Dasein* sua liberdade e finitude (*ser-para-a-morte*). Contudo, a medicalização excessiva atua como um mecanismo que silencia esse chamado existencial. Conclui-se que o tamponamento farmacológico da angústia obstrui o processo de auto confrontação, impedindo a apropriação da própria existência autêntica em favor da funcionalidade imediata.

Palavras-chave: Angústia, Psicologia Fenomenológico-Existencial, Martin Heidegger, Autenticidade, Medicalização.

1. INTRODUÇÃO

Sob a perspectiva fenomenológico-existencial, entende-se a Fenomenologia primordialmente como uma postura filosófica e não apenas como uma técnica metodológica intercambiável. Ao adotar esse modo de pensar, o resultado alcançado é intrínseco ao percurso trilhado, possuindo a marca singular desse caminho (AMATUZZI, 2009). Nesse sentido, a vivência da angústia é compreendida como um pilar fundamental na constituição do ser. A opção por essa via teórica deve-se ao seu foco na produção de sentido existencial a partir da interação do sujeito com o mundo, o que demanda uma análise atenta e cuidadosa da experiência vivida.

Adicionalmente, compreende-se que a subjetividade e a consciência de si são processos dinâmicos, fundamentados na concretude do ato de existir (FONSECA; AMOROSO, 2024).

Para entender tal problemática no cenário atual, é crucial refletir sobre o conceito heideggeriano de “abertura”, elemento constituinte da existência. O ser humano define-se justamente por essa condição de estar e constituir-se em aberto, onde aquilo que somos permanece em constante disputa no fluxo temporal. O cotidiano impessoal, contudo, oferece referências pré-estabelecidas, o que favorece o fechamento e o ocultamento de nossas potencialidades mais singulares (BARROS DANTAS; NOVAES DE SÁ; CARRETEIRO, 2009).

Para resgatar esse potencial, o estudo fundamenta-se na concepção de angústia de Martin Heidegger. Diferentemente do medo, que se dirige sempre a um objeto específico, a angústia coloca o ser humano diante do “nada”. Nesse processo, os sentidos habituais do cotidiano se desfazem, revelando a liberdade essencial e a responsabilidade de cada um pelas suas próprias escolhas (HEIDEGGER, 1927/2014). Aprofundando essa questão, Furtado (2021) elucida que não se sabe diante de que se angustia e nenhum ente oferece apoio para extirpar tal inquietação. O autor explica que, na procura de conforto, o *Dasein* lança-se descomedidamente no contato com os entes, mas, ao não encontrá-lo, a angústia se intensifica. Assim, o mundo dissolve-se em sua insignificância e, sem pontos de apoio ou fuga, o *Dasein* é remetido unicamente a si mesmo e ao seu próprio poder-ser. Werle (2003) complementa que é nesse instante que o indivíduo toma consciência [*Gewissen*] do caráter essencialmente finito de sua existência e de que está entregue somente a si mesmo. Assim, a angústia desperta para a morte como dado temporal mais significativo, revelando que a existência humana possui um fim, o que remete ao conceito fundamental de ser-para-a-morte.

Nesse percurso, a autenticidade surge como a resposta necessária para quem busca uma vida coerente. O sentido da existência deixa de ser algo externo ou imposto, tornando-se uma construção pessoal e única (SANTOS, 2024). Ao questionar as normas estabelecidas, abre-se espaço para uma transformação real, permitindo que o sujeito alcance seu verdadeiro potencial (FONSECA; AMOROSO, 2024).

Diante desse panorama, o trabalho orienta-se pela seguinte questão: “de que

maneira a vivência da angústia pode atuar como fator propulsor para a individuação ou o desenvolvimento da identidade?”. Ao admitir a angústia como parte inalienável da existência, esta pesquisa investiga seu poder transformador, lançando luz sobre um inquietante paradoxo do cenário atual. A pertinência deste estudo surge de um conflito atual. De um lado, há a condição ontológica humana de refletir sobre si mesma e buscar a própria identidade (RIBEIRO; RONCATI, 2020). De outro, o estilo de vida contemporâneo, impulsionado pelo consumismo e pela obsessão técnica, tende a restringir e tratar como patologia as vivências existenciais profundas, como a dor, a liberdade e a angústia. Embora a tendência de desviar o olhar da finitude e da angústia pertença à estrutura ontológica do existir, sua manifestação histórica pode variar. Na modernidade, a reação a esse caráter de “ser-para-a-morte” revela um projeto histórico voltado ao controle total da realidade (BARROS DANTAS; NOVAES DE SÁ; CARRETEIRO, 2009). Nesse contexto, a angústia abre uma encruzilhada decisiva: ou o sujeito foge para a inautenticidade, ou caminha ao encontro de si mesmo, apropriando-se de sua própria existência (BRASIL; TOLFO, 2023).

2. OBJETIVO GERAL

Analisar a vivência da angústia sob a perspectiva da fenomenologia existencial de Martin Heidegger, compreendendo-a como condição de possibilidade para a individuação e o desenvolvimento da identidade autêntica, em contraponto à tendência contemporânea de patologização e medicalização do sofrimento.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho constitui-se de uma revisão bibliográfica de natureza narrativa. Essa modalidade foi escolhida por permitir uma análise teórica aprofundada e interpretativa, envolvendo três etapas principais: leitura flutuante e unidades de sentido, categorização temática e interpretação e articulação crítica; fundamental para articular os complexos conceitos da filosofia heideggeriana com a compreensão contemporânea do fenômeno da angústia. Com o objetivo de analisar o conceito de angústia na perspectiva fenomenológico-existencial. A coleta do material teórico foi realizada por meio de uma busca no Portal de Periódicos da CAPES, utilizando os descritores combinados “Angústia” e “Heidegger”. A pesquisa foi delimitada a artigos produzidos nacionalmente, publicados no idioma português, disponíveis em acesso

aberto e com data de publicação de 2001 a julho de 2025.

A seleção do material encontrado seguiu critérios predefinidos para garantir a pertinência dos estudos em relação ao objetivo da pesquisa. Foram incluídos textos que tratam diretamente da angústia existencial no campo da psicologia, com ênfase na abordagem fenomenológico-existencial a partir do pensamento de Martin Heidegger. Em contrapartida, foram excluídos artigos focados em outras abordagens psicológicas, estudos com dispersão temática, trabalhos fora da área da psicologia.

4. RESULTADOS

A busca inicial na base de dados retornou um total de 57 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos e a aplicação rigorosa dos critérios de seleção, foram selecionados 10 artigos para a análise aprofundada, além de 1 livro como base. O material de estudo utilizado para a construção deste trabalho é, portanto, composto por esses 10 artigos, acrescentado o livro *Ser e Tempo* de Heidegger, como principal alicerce teórico.

Tabela 1 – Obras Selecionadas para a análise

Nº	Autor	Objetivo	Resultados
1	Alvares, Mariana Marcelino Silva (2019)	Analisar o conceito de angústia em <i>Ser e Tempo</i> e seu papel na constituição da identidade.	Analisa a angústia em Heidegger como abertura do Dasein para si mesmo e para o nada, destacando seu papel na constituição da identidade e na aproximação da autenticidade, mostrando que a angústia não é mero sofrimento, mas condição existencial que permite o autoconhecimento.
2	Barbosa, Caroline; Grava, João Paulo (2025)	Investigar o conceito de alteridade a partir de Heidegger e Clarice Lispector, relacionando-o à autenticidade.	Explora a abertura à alteridade a partir de Clarice Lispector e Heidegger, mostrando que a coragem de se relacionar com o outro e reconhecer sua existência é central para o desenvolvimento do Dasein autêntico e para a constituição de relações significativas.
3	Brasil, Flávia Silva; Tolfo, Rogério (2020)	Discutir o conceito de liberdade na obra <i>Ser e Tempo</i> de Heidegger.	Discute a noção de liberdade em <i>Ser e Tempo</i> , enfatizando que a liberdade não é apenas escolha, mas a capacidade ontológica do Dasein de se projetar em suas possibilidades e de assumir responsabilidade sobre sua existência.

4	Carvalho, Amanda Victória Milke Ferraz de (2021)	Analisar o processo de apropriação do 'ser-todo' pelo Dasein na filosofia heideggeriana.	Analisa o ser-aí e a apropriação de seu ser-todo, mostrando que o Dasein só alcança sua autenticidade ao se confrontar com sua própria finitude e ao reconhecer suas possibilidades próprias em relação ao mundo e ao outro.
5	Filardi, Agnes Fonseca; Medina Mendonça, Simone de Araújo; Oliveira, Djenane Ramalho de (2021)	Compreender a percepção e os significados atribuídos por pacientes ao início do uso de psicotrópicos.	Analisa a percepção de pacientes quanto ao início do uso de psicotrópicos, mostrando que a experiência humana de sofrimento é subjetiva e que certos dias apresentam maior vulnerabilidade, reforçando a importância da compreensão fenomenológica da experiência.
6	Furtado, Márcio Roberto Malcher (2021)	Analisar a noção de angústia em Heidegger e sua relação com a mobilidade existencial do Dasein.	Destaca a dimensão de mobilidade do Dasein como condição para se descolar das expectativas sociais e se aproximar de sua singularidade, reforçando que a angústia é propulsora do autoconhecimento e da constituição de identidade autêntica.
7	Heidegger, Martin (1927/2014)	Desenvolver uma analítica existencial do Dasein para retomar a questão do sentido do Ser.	Fundamenta toda a abordagem existencial sobre o Dasein, o ser-para-a-morte, a angústia, o decair e a possibilidade de autenticidade, sendo a base teórica para compreender a constituição da identidade.
8	Marandola Júnior, Eduardo (2019)	Investigar a relação entre a consciência da morte, a busca por sentido e a experiência dos lugares.	Investiga o gosto da morte na vida dos lugares, destacando que a consciência da finitude mobiliza o sujeito a buscar sentido e que a morte pode ser motivadora para uma vida mais autêntica e significativa.
9	Macedocouto, Graco Silva; Silva Junior, Almir Ferreira da (2017)	Analisar o fenômeno da solidão a partir de uma perspectiva ontológica, para além da concepção patológica.	Examina a solidão do ponto de vista ontológico, mostrando que o isolamento não é apenas patológico, mas também condição para o encontro consigo mesmo e para a possibilidade de existência autêntica.
10	Tronco, Júlia Garcia (2020)	Discutir a relação entre alteridade, estranheza e autenticidade na obra Ser e Tempo.	Discute alteridade e estranheza em <i>Ser e Tempo</i> , mostrando que o reconhecimento do outro só é possível a partir de um estado de autenticidade do Dasein, onde o ser-aí se confronta com seu próprio ser e com a possibilidade de ser autêntico.
11	Werle, Marco Aurélio (2003)	Analisar a articulação conceitual entre angústia, nada e morte na filosofia de Heidegger.	Explora a relação entre angústia, nada e morte em Heidegger, evidenciando que a angústia é fundamental para a consciência do Dasein, mobilizando-o para a reflexão sobre a finitude e possibilitando escolhas autênticas na vida.

Fonte: Elaborado pela autora.

A apresentação das obras selecionadas em Tabela 1 é complementada, a seguir, pela descrição detalhada da contribuição de cada fonte para o *corpus* desta pesquisa, em atendimento às exigências metodológicas.

Como alicerce teórico fundamental, a obra *Ser e Tempo* de Martin Heidegger (1927/2014) fundamenta toda a abordagem existencial sobre o Dasein, o ser-para-a-morte, a angústia, o decair e a possibilidade de autenticidade, sendo a base teórica para compreender a constituição da identidade.

No artigo de Alvares (2019), a angústia é analisada como abertura do Dasein para si mesmo e para o nada, destacando seu papel na constituição da identidade e na aproximação da autenticidade, mostrando que a angústia não é mero sofrimento, mas condição existencial que permite o autoconhecimento.

O trabalho de Barbosa e Grava (2025) explora a abertura à alteridade a partir de Clarice Lispector e Heidegger, mostrando que a coragem de se relacionar com o outro e reconhecer sua existência é central para o desenvolvimento do Dasein autêntico e para a constituição de relações significativas.

O artigo de Brasil e Tolfo (2020) discute a noção de liberdade em *Ser e Tempo*, enfatizando que a liberdade não é apenas escolha, mas a capacidade ontológica do Dasein de se projetar em suas possibilidades e de assumir responsabilidade sobre sua existência.

Carvalho (2021) analisa o ser-aí e a apropriação de seu ser-todo, mostrando que o Dasein só alcança sua autenticidade ao se confrontar com sua própria finitude e ao reconhecer suas possibilidades próprias em relação ao mundo e ao outro.

O estudo empírico de Filardi et al. (2021), por sua vez, analisa a percepção de pacientes quanto ao início do uso de psicotrópicos, mostrando que a experiência humana de sofrimento é subjetiva e que certos dias apresentam maior vulnerabilidade, reforçando a importância da compreensão fenomenológica da experiência.

Furtado (2021) destaca a dimensão de mobilidade do Dasein como condição para se descolar das expectativas sociais e se aproximar de sua singularidade, reforçando que a angústia é propulsora do autoconhecimento e da constituição de identidade autêntica.

Marandola Júnior (2019) investiga o gosto da morte na vida dos lugares, destacando que a consciência da finitude mobiliza o sujeito a buscar sentido e que a morte pode ser motivadora para uma vida mais autêntica e significativa.

O trabalho de Macedocouto e Silva Junior (2017) examina a solidão do ponto de vista ontológico, mostrando que o isolamento não é apenas patológico, mas também condição para o encontro consigo mesmo e para a possibilidade de existência autêntica.

Tronco (2020) discute alteridade e estranheza em *Ser e Tempo*, mostrando que o reconhecimento do outro só é possível a partir de um estado de autenticidade do Dasein, onde o ser-aí se confronta com seu próprio ser e com a possibilidade de ser autêntico.

Por fim, a obra de Werle (2003) explora a relação entre angústia, nada e morte em Heidegger, evidenciando que a angústia é fundamental para a consciência do Dasein, mobilizando-o para a reflexão sobre a finitude e possibilitando escolhas autênticas na vida.

5. DISCUSSÃO

5.1 Fundamentos conceituais: dasein, ser-ente e cuidado (sorge)

Em *Ser e Tempo*, Heidegger (1927/2014) trata a angústia (Angst) como um fenômeno fundamental da existência. Para compreender esse fenômeno, é necessário distinguir ser e ente: o ser não se trata de uma determinação específica, mas aquilo que torna qualquer ente compreensível; é o conceito mais universal, indefinível e que pode ser entendido por si mesmo. Já o ente é tudo aquilo que existe, incluindo objetos, seres e o próprio ser humano. Essa distinção crucial é o que o filósofo chama de "diferença ontológica". O ente que somos nós, que se interroga sobre o sentido do ser, Heidegger denomina Dasein (HEIDEGGER, 1927/2014).

Expandindo essa compreensão, Carvalho (2022), ao interpretar Heidegger, explica que o problema do ser-todo se desdobra em dois momentos: o ser-todo e o poder-ser-todo, este último vinculado ao caráter projetivo do compreender. No entendimento de Carvalho, Heidegger encontra no cuidado (Sorge) o fundamento que unifica as diversas estruturas do ser-aí. É importante notar que Heidegger entende o Cuidado não como um sentimento de preocupação, mas como a estrutura ontológica que articula a totalidade do Dasein em três momentos: a facticidade (o fato de já estar "lançado" em um mundo), a existência (o projetar-se em possibilidades) e a decadência (a tendência a se perder no cotidiano). Assim, o conceito de "antecipar-a-si-mesmo-no-já-ser-no-mundo-enquanto-ser-junto-a" expressa essa totalidade do ser-

aí, revelando seu caráter inacabado e pendente, que só pode ser apreendido enquanto poder-ser (CARVALHO, 2022; HEIDEGGER, 1927/2014).

Por isso, o modo de ser específico do ente humano é chamado de Dasein, termo alemão que costuma ser traduzido por “ser-aí”, ou seja, ser na abertura; ser na clareira do aberto. Este ente, o Dasein, é radicalmente diferente dos demais, pois sua essência reside em sua própria existência; ele é um “poder-ser” aberto e inacabado. Conforme explicam Barbosa e Grava (2023), isso significa que o ser humano é o único ente que traz em seu modo de ser uma relação com o seu próprio ser, já que ele não está determinado previamente, tal como ocorre com os animais. Não há, portanto, um modo de ser específico que determine quem o ser humano é, pois ser é sempre uma tarefa a ser conquistada e realizada diariamente. Segundo Heidegger, o Dasein expressa essa relação aberta com o próprio ser (HEIDEGGER, 1927/2014).

5.2 A angústia como abertura para a finitude e a autenticidade

No horizonte heideggeriano, a angústia transcende a categoria de mero “sentimento” psicológico, constituindo-se como uma abertura fundamental que desvela o ser-no-mundo em sua totalidade. Ao contrário do medo, que recai sempre sobre um ente específico e ameaçador, a angústia carece de objeto determinado; ela emerge da pura facticidade de existir e estar no mundo. Nesse estado, os entes intramundanos perdem sua relevância habitual e o que se manifesta é o nada, remetendo o Dasein inexoravelmente ao encontro consigo mesmo. Tal experiência compele o ser humano a encarar sua própria finitude e sua condição inelutável de ser-para-a-morte, conforme fundamenta Heidegger (1927/2014).

A análise dos comentadores evidencia que essa experiência ocupa um lugar central na constituição da identidade, pois desestabiliza o cotidiano e inaugura o espaço da singularidade. Alvares (2019) destaca que a angústia retira o sujeito do domínio do impessoal, operando uma distinção crucial entre os modos de ser. Segundo a autora, essa inautenticidade expressa o nivelamento das possibilidades de ser, que faz do ser-aí apenas mais um na massa (“como todo mundo”). Por sua vez, a autenticidade refere-se à capacidade de o ser-aí assumir suas possibilidades mais próprias. É, portanto, a disposição da angústia que permite ao ser-aí a compreensão de estar entregue à responsabilidade de seu próprio ser. Ao revelar ao ser-aí seu

caráter de "estar-lançado", essa abertura convoca o Dasein a transitar da padronização impessoal para uma existência autêntica (ALVARES, 2019).

Nesse sentido, a relação com a finitude é o que possibilita essa transição. Heidegger (1927/2014) explica que a morte é a possibilidade mais própria, incondicionada e insuperável do Dasein. Ao confrontar essa finitude na angústia, o ser humano percebe que a morte é a única possibilidade que ninguém pode assumir em seu lugar; ela singulariza o indivíduo de modo radical. Assim, a antecipação da morte liberta o Dasein para a sua autenticidade, pois, ao compreender que sua existência é finita e única, ele se vê convocado a decidir por si mesmo, arrancando-se da dispersão do "impessoal" para escolher suas próprias possibilidades de existência (HEIDEGGER, 1927/2014).

5.3 A decadência cotidiana: impessoalidade (das man) e fuga de si

A compreensão da autenticidade exige, preliminarmente, o exame do modo como o Dasein se encontra disperso na cotidianidade. Em *Ser e Tempo*, Heidegger (1927/2014) também mostra que somente pela elucidação ontológica do modo de ser do cotidiano, aquele que transparece nos fenômenos do decair (Verfallen), é possível compreender de maneira suficiente a constituição fundamental do Dasein. O decair não é um defeito, mas uma determinação existencial: por ser factual ser-no-mundo, o Dasein é sempre suscetível a decair, e, de certo modo, já decaiu. Isso significa que ele não se perde em relação a um ente particular, mas no próprio mundo que constitui o seu ser, dispersando-se nas ocupações, nos hábitos e no domínio do impessoal (das Man). Este "impessoal" refere-se à esfera pública e anônima do "se diz" e "se faz", uma tirania sutil que dita como se deve viver e sentir, afastando o Dasein de suas escolhas próprias.

Nessa mesma linha de raciocínio, Brasil e Tolfo (2023) aprofundam a noção de decadência, explicando que ela diz respeito ao ser-lançado no mundo, indicando o presente, e revela a tendência do Dasein a se desviar de si mesmo, aproximando-se da impessoalidade. Existir é compreender-se como possibilidade de ser, como poder-ser, e a apreensão autêntica deve abarcar o ser humano em sua totalidade, ainda que incompleta e provisória, tematizando o pendente e o finito. No cotidiano, o Dasein se sente familiarizado com o mundo; na angústia, perde essa familiaridade, sentindo-se

estranho. Nesse momento, o que resta é o poder-ser, abrindo caminhos para a aproximação de si mesmo ou para a inautenticidade.

Na maioria das vezes, contudo, o ser humano não percebe essa sua condição fundamental, já que faz parte de seu modo de ser ontológico o estar sempre em fuga de si. Como descrevem Barbosa e Grava (2023), cotidianamente, ele se entrega a passatempos, ocupações e preocupações que o afastam de si mesmo, de modo que a existência se resume a saltar de coisa em coisa, de lugar em lugar, sem encontrar pausa. Sem se demorar nas experiências, tudo passa sem que surja sob o olhar do espanto e da admiração. Mergulhado no cotidiano e desenraizado de sua condição, o sentimento de ser estrangeiro na própria existência estrangula cada vez mais as possibilidades de fuga e abre espaço para a emergência da angústia, essa condição de estar-no-mundo, lançado em seu existir e tendo que decidir seu ser, que a angústia revela.

Diante de um instante em que tem a oportunidade de se deixar atravessar por ela, o indivíduo acolhe a si como o outro que pode vir-a-ser, mediante a reconquista de um outro olhar, pois arrastado para fora do conhecido, o outro de si e, por conseguinte, do mundo, pode advir. Tal decisão de se deixar atravessar, ainda segundo Barbosa e Grava (2023), não se trata de um ato deliberado de um “eu”, mas de uma entrega que acolhe e se coloca disponível a tudo o que é e pode ser.

5.4 A ruptura da angústia: liberdade, estranheza e a escolha de si

Heidegger (1927/2014) explica que o Dasein, como factual ser-no-mundo, “já decaiu” como pontuado anteriormente, não em um ente específico, mas no próprio mundo que pertence ao seu ser. Assim, o decair expressa o modo como o homem se perde no cotidiano e se afasta de si, vivendo segundo a impessoalidade e o anonimato do “se”, as “esferas do das Man”. Contudo, é justamente na angústia que essa familiaridade cotidiana se rompe. A angústia suspende as significações habituais e revela a mobilidade dessa estrutura, abrindo caminho para que o sujeito se confronte consigo mesmo e com a possibilidade de existir de forma autêntica. Nesse sentido, a angústia abre o Dasein como ser possível, ou melhor, como aquele que, a partir de si mesmo, pode ser como isolado no isolamento. É aqui que a angústia manifesta no Dasein o ser para o poder-ser mais próprio, o ser livre para a liberdade do-a-si-mesmo.

Essa liberdade, no entanto, pertence ontologicamente ao ser do Dasein como ser-no-mundo. Se o nada, isto é, o mundo como tal, se mostra como o diante-de-que da angústia, isso significa que aquilo diante de que a angústia se angustia é o ser-no-mundo ele mesmo. O angustiar-se, portanto, abre originária e diretamente o mundo como mundo. A angústia não é apenas “angústia diante de”, mas também “angústia por”: ela revela a possibilidade mais própria do ser, uma vez que, ao se ver privado de referências, o Dasein é abandonado a si mesmo e, assim, pode escolher-se. Esse abandono mostra-se de modo originário e concreto na angústia, pois nela o ser humano se depara com a possibilidade de ser livre, livre para apropriar-se de si mesmo, conforme pontua Heidegger (1927/2014), que ainda explica que, no ser-adiantado-em-relação-a-si, como ser para o poder-ser mais próprio, reside a condição de possibilidade ontológico-existencial do ser livre para as possibilidades existenciais próprias.

Essa condição de abandono e estranhamento é aprofundada por Tronco (2020). A estranheza, conforme destaca o autor, não deve ser compreendida apenas como uma ameaça ou desconforto diante de si mesmo, mas como uma dimensão constitutiva do ser-aí. É justamente ao se afastar e se distanciar de sua familiaridade cotidiana que o ser-aí revela já ter um contato originário com a própria estranheza de seu ser. Esse movimento de afastamento e reencontro é possibilitado pelo apelo da consciência, chamado silencioso que convoca o ser-aí a retornar a si mesmo, à sua condição própria de existência. Assim, a angústia e a estranheza não são estados negativos, mas modos de abertura à autenticidade, pois permitem ao ser-aí confrontar-se com o próprio ser e reconhecer, a partir desse confronto, a presença do outro. A possibilidade de reconhecimento autêntico do outro surge, portanto, de uma relação de propriedade consigo mesmo, em que o ser-aí, ao se compreender como poder-ser, também se torna capaz de escutar e reconhecer o outro em sua singularidade.

5.5 Consciência da finitude: o ser-para-a-morte como mobilização para o sentido

A partir dessa discussão, observa-se que a angústia pode ser compreendida como caminho para a individuação e o desenvolvimento da identidade. Heidegger (1927/2014) explica que o Dasein, ao projetar-se em suas possibilidades e ao se ocupar com o mundo e com o outro, descobre o poder-ser que lhe é próprio. A

totalidade fundamentadora da preocupação é entrevê no fenômeno do querer: a prévia abertura do “em-vista-de-quê” (o ser-adiantado-em-relação-a-si), a abertura daquilo de que se ocupar (o mundo) e o projetar-se entendedor do Dasein em um poder-ser possível. Assim, o poder-ser implica uma relação ontológica com o mundo e com o outro, e é nesse movimento que o Dasein pode reencontrar sua autenticidade.

Nesse contexto, a finitude emerge como um elemento central. Werle (2003) esclarece que Heidegger identifica na angústia e, por conseguinte, a preocupação é a verdadeira possibilidade de uma virada existencial: a transição da inautenticidade cotidiana para a autenticidade. Nesse movimento, o ser humano realiza uma recapitulação de seu existir, tomando consciência (*Gewissen*) de sua condição essencialmente temporal e de que está entregue somente a si mesmo. Assim, a angústia desperta para a morte como o dado temporal mais significativo, revelando a finitude e remetendo ao conceito fundamental de ser-para-a-morte (*Sein-zum-Tode*), no qual a transcendência humana abriga a possibilidade do não-ser. Ao ser confrontado com essa finitude, o indivíduo é convocado a reconhecer a limitação de seu tempo e a assumir sua existência como uma tarefa própria. É a partir dessa consciência que o ser-aí pode se abrir ao chamado do Ser e assumir a responsabilidade de existir autenticamente, de modo que o ser-para-a-morte não conduz ao desespero, mas à lucidez existencial.

Macedocouto e Júnior (2017) acrescenta que essa consciência da morte mobiliza o sujeito a buscar sentido, revelando que a angústia, ao invés de mero sofrimento, pode ser também o motor de transformação. Não é uma ideia sombria, mas uma via de acesso ao sentido autêntico da vida. Reconhecer a morte como possibilidade mais própria do ser-aí é reconhecer, ao mesmo tempo, a urgência e a preciosidade da existência. A morte, portanto, longe de ser motivo de melancolia, é o que impulsiona o viver com sentido; é o horizonte que confere profundidade e autenticidade à vida.

5.6 A angústia na psicologia: potência existencial versus patologização

Trazendo este debate para a psicologia, a investigação fenomenológica-existencial entende a angústia como um dos modos de ser do Dasein, um ser que não se encontra completo no mundo, mas que está continuamente em busca de vir a realizar-se. Furtado (2021) enfatiza a dimensão de mobilidade como condição para

que o sujeito se desloque das expectativas sociais e se aproxime de sua singularidade. Nesse contexto, a angústia deixa de ser percebida apenas como experiência negativa, tornando-se um alerta para a finitude e incompletude do Dasein, impulsionando-o para o caminho da autenticidade. Assim, a psicologia existencial compreende a angústia não como patologia, mas como experiência reveladora, capaz de propiciar o autoconhecimento e a assunção da liberdade e responsabilidade, favorecendo a constituição de uma identidade mais própria e autêntica.

No entanto, a sociedade contemporânea frequentemente adota uma postura contrária a essa visão. Conforme Macedocouto e Silva Junior (2017) o horizonte técnico, aliado ao fenômeno das mídias, da medicalização e do mito da imortalidade e do sucesso absolutos, acaba por ofuscar a possibilidade de lidar de maneira “não-patologizante” com as imprevisibilidades da vida, como a morte, a angústia, o fracasso e demais experiências que expressam a finitude humana (apud Dantas, Sá & Carreteiro, 2009). Tal ofuscamento favorece uma atitude de controle ilusório sobre o devir e o projeto existencial, podendo levar à irrupção de modos patologizados de lidar com a angústia, como fobias, depressões e outras psicopatologias.

Segundo os mesmos autores, este ente somos nós, denominado conceitualmente como ser-aí (Dasein). A angústia manifesta-se como um clamor da consciência, visando uma relação de maior propriedade consigo mesmo, ou seja, a realização das possibilidades singulares do ser-aí, escolhendo mais a partir de si do que dos sentidos sedimentados pelo mundo. Eles ressaltam que a singularização é um processo de modulação que não rompe totalmente com a impessoalidade, visto que propriedade e impropriedade estão sempre em jogo no ser-aí, explicitando-o como seu próprio poder-ser (MACEDOCOUTO; SILVA JUNIOR, 2017).

Por mais que se possa afirmar que a patologia se constitui, é incorreto considerar que solidão e angústia são condições necessárias e suficientes para desencadear uma doença. Na visão de Macedocouto e Silva Junior (2017) elas podem ser apropriadas de forma saudável, permitindo ao indivíduo delimitar seus contornos pessoais e diferenciar-se dos demais. A possibilidade de escolher o que é mais significativo desvincula o ser do que “deve” ser em função dos outros, possibilitando revisitar e manter vivo o próprio movimento existencial, sem se confundir com um objeto.

Para tanto, é necessário sustentar a experiência de angústia por meio de uma postura que favoreça a apropriação do projeto existencial singular, em vez de tamponá-la ou buscar soluções imediatas via entorpecimento ou negação da vida em suas facetas mais trágicas. O pensamento meditante permite questionar e habitar a angústia, demorando-se nela, deixando que se revele por si mesma e apresente novos sentidos e possibilidades para o existir. Os autores concluem que esses momentos ontológicos do ser-aí são fundamentais e não devem ser substituídos por uma rápida medicalização ou fuga dos sentimentos (MACEDOCOUTO; SILVA JUNIOR, 2017).

5.7 O fenômeno da medicalização: o risco do silenciamento farmacológico

Essa tendência à medicalização é um fenômeno concreto. Nas últimas décadas, os psicotrópicos passaram a ser utilizados para diferentes fins, incluindo a resolução de conflitos relacionados às dificuldades da vida, aflições, desejos insatisfeitos e diversas formas de opressão. Em um estudo empírico sobre o tema, Filardi, Mendonça e Oliveira (2021) realizaram entrevistas abordando temas do cotidiano, como trabalho, família, relações amorosas e estudos, que desencadearam reações emocionais, incluindo raiva, ansiedade, estresse, tristeza e angústia, levando ao início do uso de medicamentos psicotrópicos.

Os participantes que foram entrevistados, relataram a percepção de que a vida estava fora de controle, com medo de “enlouquecer” ou de que suas reações diante dos problemas não fossem normais, refletindo o desejo de atingir uma sensação de normalidade. O estudo revela que, nesse contexto, o medicamento surge como uma ferramenta para se adequar às exigências de produtividade e funcionalidade social, uma espécie de “muleta” química que permite ao indivíduo continuar operando apesar do sofrimento. Tal medo reforçava a ideia da necessidade do uso do medicamento, tema presente em diversos momentos das entrevistas. De acordo com Filardi, Mendonça e Oliveira (2021), os principais fatores apontados como precipitadores do uso de psicotrópicos envolveram dificuldades com forte correlação psicossocial, como problemas no trabalho, na família, nas relações amorosas e nos estudos. Para alguns participantes, o cotidiano, especialmente a rotina de trabalho e vida familiar.

A partir de pressupostos da fenomenologia hermenêutica, foi possível elucidar o mundo vivido pelas pessoas e o significado do fenômeno estudado. A análise de Filardi, Mendonça e Oliveira (2021) revelou que os medicamentos psicotrópicos foram

utilizados como forma de apaziguar o sofrimento humano e proteger o bem-estar e a saúde mental. No entanto, ao "silenciar" a angústia, o medicamento também pode obstruir sua potência reveladora, funcionando como um mecanismo de fuga que mascara as questões existenciais subjacentes aos problemas relatados. As reações frente às dificuldades fazem parte da experiência humana diante de problemas cotidianos ou mais graves, levando à busca por auxílio, mas a solução farmacológica frequentemente desconsidera o sentido desse apelo.

Embora os participantes relatem benefícios no início do uso dos psicotrópicos, muitos os utilizavam de forma crônica. Isso evidencia um risco apontado por Filardi et al. (2021): o de a medicalização se tornar a resposta padrão para o sofrimento inerente à existência. Essa abordagem reforça a lógica do impessoal (das Man), onde a angústia deixa de ser um chamado à singularidade para se tornar um "transtorno" a ser eliminado. Ao invés de confrontar o "estranhamento" que a angústia revela, busca-se um retorno rápido à familiaridade tranquilizadora do cotidiano, mesmo que inautêntico. Por isso, os autores destacam a importância do fortalecimento da indicação profissional e da ampliação do acesso a formas de ajuda não farmacológicas, que possibilitem não apenas a superação de problemas ligados à realidade circundante, mas que também sustentem o sujeito no seu poder-ser mais próprio, abrindo espaço para a escuta do que a angústia tem a dizer.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou investigar de que maneira a vivência da angústia pode atuar como fator propulsor para a individuação e o desenvolvimento da identidade, à luz da fenomenologia-existencial de Martin Heidegger. Ao longo do estudo, demonstrou-se que a angústia não deve ser compreendida apenas como um transtorno psíquico, mas como uma disposição fundamental que retira o Dasein da impessoalidade e o confronta com sua liberdade e finitude.

Respondendo à questão norteadora, observou-se que a angústia atua como propulsora da identidade ao romper com a familiaridade do cotidiano. Ao desvelar o "nada" e suspender as referências do impessoal (das Man), ela convoca o sujeito a assumir a responsabilidade por suas próprias escolhas, permitindo a passagem de uma existência inautêntica para a apropriação de um modo de ser singular e próprio.

Conclui-se, no entanto, que a angústia é frequentemente medicalizada de maneira precoce, sendo interpretada equivocadamente como algo estritamente prejudicial. Muitas vezes, trata-se de um sentimento normal diante de fatores de desconforto, atuando como um sinalizador de que algo na existência não está como deveria e apontando para a necessidade de uma mudança. Ressalta-se que isso não anula a necessidade da intervenção farmacológica em casos específicos; contudo, observa-se atualmente um uso crescente de medicamentos para silenciar a angústia que emerge diante de realidades opressoras. Nesses cenários, o sintoma é tamponado para que a produtividade e as ações cotidianas sejam retomadas, mas, como a situação originária não foi acompanhada, tratada ou solucionada, o quadro tende a se agravar no futuro, uma vez que o alerta existencial foi ignorado.

Portanto, a psicologia fenomenológico-existencial sustenta a importância de não apenas suprimir o sintoma, mas de acolher a angústia como uma mensagem do ser. O desafio contemporâneo reside em sustentar esse desconforto tempo suficiente para que ele revele seus sentidos, permitindo que o indivíduo não apenas se livre da dor, mas se aproprie de sua existência de forma autêntica e livre.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARES, Mariana Marcelino Silva. **Sobre a angústia em Heidegger**. *Pólemos*, v. 8, n. 15, p. 60-75, 2019. DOI: <https://doi.org/10.26512/pl.v8i15.23771>.

AMATUZZI, Mauro Martins. **Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 26, n. 1, p. 93–100, jan./mar. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2009000100010>.

BARBOSA, Caroline; GRAVA, João Paulo. **A grande coragem: abertura à alteridade a partir de Clarice Lispector e Martin Heidegger**. *Revista Eletrônica*, v. 25, n. 1, 2025. DOI: <https://doi.org/10.59539/2175-2834-v25n1-568>.

BARROS DANTAS, Jurema; NOVAES DE SÁ, Roberto; CARRETEIRO, Teresa Cristina O. C. **A patologização da angústia no mundo contemporâneo**. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 61, n. 2, p. 1-9, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229019248010.pdf>. Acesso em: 13 out. 2025.

BRASIL, Flávia Silva; TOLFO, Rogério. **A noção de liberdade em Ser e Tempo de Martin Heidegger**. *Especiaria*, v. 20, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36113/especiaria.v20i0.3902>.

CARVALHO, Amanda Victória Milke Ferraz de. **Ser-aí e o alcance do seu ser-todo**. *Revista Acadêmica*, v. 11, n. 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.48075/ra.v11i3.32592>.

FILARDI, Agnes Fonseca; MENDONÇA, Simone de Araújo Medina; OLIVEIRA, Djenane Ramalho de. **O ser humano é assim, sofre, mas alguns dias são piores: a percepção dos pacientes para o início do uso dos medicamentos psicotrópicos.** *Psicologia em Estudo*, v. 26, 2021. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v26i0.46557>.

FONSECA, Flávia Cristina da; AMOROSO, Sônia Regina Basili. **A psicologia clínica e os caminhos para o desenvolvimento da consciência de si na visão fenomenológica existencial.** *REALNEAD*, v. 2, n. 2, 2023. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/5064>. Acesso em: 13 out. 2025.

FURTADO, Márcio Roberto Malcher. **A noção de angústia no pensamento de Martin Heidegger.** *Revista Lumen*, v. 6, n. 11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.32459/revistalumen.v6i11.185>.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. 2. ed. Tradução de Fausto Castilho. Petrópolis: Vozes, 2014.

MACEDOCOUTO, Graco Silva; SILVA JUNIOR, Almir Ferreira da. **Solidão: do patológico ao ontológico.** *Estudos de Psicologia*, 2017. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2017.34762>.

MARANDOLA JÚNIOR, Eduardo. **O gosto da morte na vida dos lugares.** *Revista Geografias*, v. 16, n. 31, p. 71-82, 2019. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-549X..15339>.

RIBEIRO, Rafael Monho Pinto; RONCATI, Ana Cristina Kuhn Pletsch. **Conceitos de “autenticidade” e “inautenticidade” na obra Ser e tempo de Martin Heidegger.** *PublICa – Revista Científica do Programa de Iniciação Científica da Universidade Anhembi Morumbi*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/publica/article/download/5735/4562> . Acesso em: 26 maio 2025.

SANTOS, Luana Cristina Lurdes da Silva. **O conceito de angústia à luz da fenomenologia de Heidegger e suas consonâncias no contexto psicológico de Carl Rogers.** 2024. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2024. Disponível em: <http://siteadmin2.uem.br/pgf/pessoas/discentes-1/egressos/luana-cristina-lurdes-da-silva-1.pdf>. Acesso em: 13 out. 2025.

TRONCO, Júlia Garcia. **Alteridade e estranheza: considerações sobre o reconhecimento do outro em Ser e Tempo.** *Intuitio*, v. 13, n. 2, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15448/1983-4012.2020.2.37733>.

WERLE, Marco Aurélio. **A angústia, o nada e a morte em Heidegger.** *Trans/Form/Ação*, v. 26, n. 1, p. 97-113, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-31732003000100004>.