

A PERCEPÇÃO COMO FERRAMENTA DE AUTO DESCOBERTA: UMA REFLEXÃO FILOSÓFICA SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O SUJEITO E O MUNDO

PERCEPTION AS A TOOL FOR SELF-DISCOVERY: A PHILOSOPHICAL REFLECTION ABOUT THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUBJECT AND THE WORLD

Túlio Marinho Vieira¹
Glênia Lara Diniz Jorge Melo²

RESUMO

Esse artigo apresentará uma ampla reflexão sobre o papel da percepção singular do ser humano. Propõe-se construir uma visão mais intensa de si mesmo e do meio onde se vive, no intuito de que ele consiga ter uma nova perspectiva capaz de desenvolver sua noção de ser, a qual responda suas dúvidas sobre o mundo onde ele está inserido e o alerta para refletir sobre a construção de sua percepção, dado que esses fatores influenciam na construção de sua existência. Tratará com importância os prejuízos gerados pela falta de consciência a respeito de si, do mundo e de seu corpo. Portanto, a presente pesquisa buscará refletir sobre a percepção do ser humano em sua maneira de conceber o mundo real, buscando priorizar verdadeiramente o que lhe dá valor, para que ele use os valores pessoais para construir a própria identidade e, assim, não ser estimulado a deixar seus desejos de lado, no intuito de se adaptar à uma vida concebida por valores e padrões que não são seus.

PALAVRAS-CHAVE: Consciência; Fenomenologia; Humanismo; Percepção; Subjetividade.

ABSTRACT

This paper introduces a broad discussion on the role of the single perception of the human being. It proposes to build a more intense view of themselves as well as the environment in which they live, in an attempt so that they are able to reach a new perspective capable of developing their sense of being that answers their doubts about the world they are integrated warning them to reflect about the building of their perception since these factors may influence the construction of their existence. The study will also importantly address the damages caused by the lack of awareness concerning to themselves, the world and their body. Therefore, the present research endeavors to reflect about the human being perception in the way of conceiving the real world, seeking for truly prioritize what gives themselves value, so that they use their personal values to build their own identify and, thus, and not being incited to leave their desires aside, in order to adapt themselves to a life conceived by values and patterns which are not yours.

KEYWORDS: Awareness; Phenomenology; Humanism; Perception; Subjectivity.

¹ Graduado em Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas – FAPAM. E-mail: tuliomarinho82@gmail.com.

² Professora da Faculdade de Pará de Minas. Especialista em Psicanálise Clínica pela PUC-MG. E-mail: glenia.melo@fapam.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

Neste artigo, exploraremos a percepção como uma ferramenta de movimentação e transformação social e individual, refletindo sobre a relação entre o sujeito e o mundo a partir de perspectivas Filosóficas, Fenomenológicas e Humanistas. O conteúdo será composto de revisão bibliográfica por meio de consultas a livros e artigos científicos que discorrem sobre o tema. O trabalho será estruturado em quatro capítulos, onde serão abordadas reflexões distintas sobre a temática proposta. Os textos de cada parte são desenvolvidos a partir de perspectivas fenomenológicas e existencialistas sobre a conexão entre sujeito e mundo. Pensadores como Martin Heidegger e Maurice Merleau-Ponty incentivam a construção do olhar para além das críticas humanas.

A prática de exercitar a observação é importante para construirmos valores, personalidades e subjetividades e, assim, sermos capazes de compreender nossas experiências, crenças e valores, formando vínculos com o mundo e com as pessoas que nos cercam. Ser capaz de ver além de si mesmo é um processo complexo e desafiador que nos permite perceber, interpretar e compreender o outro e nossos ideais de vida. Embora frequentemente considerada como uma capacidade simples, biológica e sensorial, a percepção revela-se superior à definição de ser construída por processos cognitivos complexos, considerando que cada pessoa é um ser biopsicossocial único. Somos constantemente influenciados por experiências, expectativas, desejos, construtos e valores que moldam nossa visão de mundo. Essa influência é profundamente subjetiva, tornando essencial à construção íntima de nossa identificação individual e social, pois ela está intrinsecamente ligada à nossa existência.

2 O PAPEL FUNDAMENTAL DA PERCEPÇÃO E SUBJETIVIDADE NA COMPREENSÃO DA EXPERIÊNCIA DE VIDA HUMANA

Segundo Lent (2010), percepção é uma função cerebral que possibilita o ato e a capacidade de perceber algum fenômeno ou informação por meio dos sentidos, moldando a forma como os seres humanos visualizam o mundo e se relacionam com as próprias experiências. “Para as neurociências, percepção refere-se à capacidade, nos seres humanos, de associar as informações sensoriais à memória e à cognição, de modo a formar conceitos sobre o mundo e sobre nós mesmos e orientar nosso comportamento” (Lent, 2010, p. 46).

Dessa forma, o processo de perceber é dividido em cinco estágios: estímulo, organização, interpretação, memória e recordação. Para entender que algo está acontecendo, é necessário um

estímulo que capte a atenção do indivíduo, e essa estimulação pode ser manifestada através dos cinco sentidos: olfato, visão, audição, tato ou paladar.

Kelso (1995) afirma que usamos nossos cinco sentidos para perceber. Para o autor, as primeiras etapas da percepção são realizadas pelos sistemas sensoriais, que são responsáveis por analisar as características da percepção em suas partes constituintes, como cores, tons e movimentos. A percepção não se limita a um estudo sobre as sensações decorrentes da interpretação; é essencial vê-la como um fenômeno singular que integra pessoas, visando atribuir significado à vida, ao ambiente e à subjetividade. Além dos mecanismos analíticos durante o processo de compreensão de um elemento, o indivíduo analisa a experiência adquirida com o objetivo de atribuir significado, levando em consideração suas crenças pré-existentes, de modo a torná-la coerente em sua mente, portanto, a percepção não ocorre unicamente, mas também de forma agrupada, ou seja, existe uma conexão entre as partes e propriedades que contribui para a formação de uma opinião unificada do indivíduo. Perceber não é simplesmente estar em contato com sensações isoladas, mas sim ter uma experiência integrada de forma que facilite a percepção coerente do ambiente e das pessoas.

A percepção apresenta estreita ligação com os sentidos, assim, pode-se falar em percepção visual, auditiva, somestésica, etc. As primeiras etapas da percepção são realizadas pelos sistemas sensoriais, responsáveis pela sua fase analítica. É como se cada característica da percepção fossem separados em suas partes constituintes e propriedades tais como cores, tons, movimentos e assim por diante. No entanto, a informação pode chegar aos sentidos em partes, mas não é assim que a percepção do mundo se dá. Os indivíduos percebem um mundo de objetos e pessoas, um mundo que nos bombardeia com totalidades integradas, e não com sensações fracionadas. Ao final do processo não se tem consciência dessa soma de partes e propriedades, mas sim dos objetos como percepções globais, unificadas. Isso faz supor que além dos mecanismos analíticos existam outros de natureza sintética, capazes de reunir as partes e propriedades em um só conjunto que faz sentido (Kelso, 1995, p. 46).

Segundo Kelso(1995), a percepção é frequentemente associada aos sentidos sensoriais , esse significado desvaloriza o papel e a importância da subjetividade humana de perceber o mundo, pois este se apresenta de forma única e de acordo com a percepção subjetiva de cada ser humano. A habilidade de perceber acarreta na criação de experiências únicas, apesar de compartilhar suas existência dentro de um único mundo, o individuo usa de seu conjunto de experiências para se apropriar de seu meio e o representar de sua própria maneira. O mundo percebido por uma pessoa não é uma cópia exata e objetiva da realidade externa, mas sim uma construção mental que reflete tanto os estímulos sensoriais quanto a interpretação pessoal do ser humano.

Kelso (1995) enfatiza que o mundo é uma construção subjetiva ,modificada conforme os sentimentos e pensamentos de seus habitantes, sendo assim, Dois indivíduos podem estar diante da

mesma paisagem, mas cada um a perceberá diferentemente, pois possuem sua própria história. Portanto, ao reduzir a percepção a um processo puramente sensorial, corre-se o risco de ignorar a riqueza da experiência humana, que é profundamente influenciada pela subjetividade. Kelso(1995) destaca a importância de reconhecer que a percepção é uma construção ativa e constantemente variável.

Ponty (2018) questiona a visão científica da percepção, retratada por Lent (2010), justificando que esse significado enquadra o sujeito dentro de um modelo puramente biológico, pressupondo que ele seja governado por seus genes e sentidos orgânicos, e desse modo, desvalorizando o estudo profundo das visões e experiências da vida humana. Ponty (2018) define o universo da ciência como resultante de interpretações sobre o mundo vivido, logo, o ser humano não pode ser reduzido a uma simples soma de causas biológicas. Segundo o autor, a ciência não pode explicar completamente a realidade, pois uma explicação ou determinação do mundo vivido não possui o mesmo sentido de ser que o mundo percebido.

Não se trata somente de descrever ou de retornar, o ser humano é antes de tudo a desaprovação da ciência. Eu não sou o resultado e o entrecruzamento de múltiplas causalidades que determinam meu corpo ou meu psiquismo, não posso pensar-me como uma parte do mundo, como um simples objeto da biologia, da psicologia e da sociologia nem fechar sobre mim o universo da ciência. Tudo aquilo que sei do mundo, mesmo por ciência, eu o sei a partir de uma visão minha ou de uma experiência de mundo sem a qual os símbolos da ciência não poderiam dizer nada. Todo o universo da ciência é construído sobre o mundo vivido, e se queremos pensar a própria ciência com rigor, apreciar exatamente seu sentido e seu alcance, precisamos primeiramente despertar essa experiência do mundo da qual ela é a segunda expressão. A ciência não tem e não terá jamais o mesmo sentido de ser que o mundo percebido, pela simples razão de que ela é determinação ou explicação dele (Ponty, 1945. p. 03).

Rogers (1997) reforça a opinião de Ponty (2018) acerca da ciência, expondo que, por mais avançada que seja a investigação científica, ela não conseguirá utilizar seus recursos para descobrir uma verdade absoluta sobre a realidade. Em vez disso, a ciência possui somente caráter investigativo para descrever relações entre fenômenos observáveis com uma probabilidade cada vez maior. O autor enfatiza que a ciência não tem acesso direto a uma realidade subjacente, pois não valoriza o papel emotivo com relação às pessoas, às relações interpessoais e ao universo como um todo. A ciência se restringe a descrever as relações entre eventos observáveis com precisão e, dessa forma, cria descrições e fatos analíticos da realidade.

Esclareçamos que, por mais profunda que seja nossa investigação científica, ela nunca nos permitiria descobrir uma verdade absoluta, mas apenas descrever relações que teriam uma probabilidade de ocorrência cada vez maior. Nunca poderíamos descobrir uma realidade subjacente no que diz respeito às pessoas, às relações ou ao universo. Poderíamos apenas descrever relações entre acontecimentos observáveis. Se, nesse campo, a ciência seguisse o mesmo curso que em outros domínios, os modelos operacionais da realidade que

emergiriam (durante a construção da teoria), afastar-se-iam cada vez mais da realidade captada pelos sentidos (Rogers, 1997, p. 235).

Com um olhar fenomenológico, Gendlin (1961) destaca a subjetividade como criadora de significados existenciais. Em sua opinião, não existem conteúdos interiores que deem origem aos problemas do ser humano, e sim consequências de sua experiência subjetiva. Sendo assim, os problemas psicológicos só passam a existir de fato quando a pessoa toma consciência e simboliza o que está vivenciando. O autor enfatiza que o ato de experimentar é crucial para a formação psíquica do ser por completo. A abstinência de ter experiências interrompe e atrofia o desenvolvimento subjetivo da mente. O 'alimento da vida subjetiva' seria sentir a experiência por completo, tanto corporalmente quanto concretamente, como um todo. Parreira (2014, p. 58 *apud* Messias, 2001, p. 60) elucidam o conceito de experiencição, proposto por Gendlin (1961).

Conforme Messias (2001), Psicoterapia centrada na pessoa e o impacto do conceito de experiencição, pag. 60. Experiencição refere-se necessariamente a algo em processo [...]; é uma espécie de fluxo psicológico que constitui o funcionamento do psiquismo humano [...]; [...] assim como o fluxo sanguíneo é o fluxo que sustenta a vida somática, a experiencição é o 'sangue psicológico' que alimenta a vida subjetiva de cada ser humano [...]. É o processo de sentimento vivido corpórea e concretamente; constitui a matéria básica do fenômeno psicológico e da personalidade (Parreira 2014, *apud* Messias, 2001 p. 58).

De acordo com Parreira (2014, p. 59 *apud* Gendlin, 1961), o fenômeno pode ser compreendido como um curso natural da experiência, relacionado ao processo de simbolização do que está sendo vivido. Gendlin (1961) propõe uma nova abordagem chamada 'Filosofia do implícito', que questiona a concepção de que o conteúdo implícito está totalmente presente na pessoa. Utilizando uma visão fenomenológica, Gendlin (1961) defende que os problemas psicológicos surgem de distorções perceptivas na maneira de vivenciar o processo e o fluxo das experiências.

Ao referir-se a nova abordagem psicoterápica, por ele criada, como 'Filosofia do implícito', não pretende Gendlin (1961) dizer que aquilo que está implícito esteja pronto, dentro da pessoa. Sua compreensão, de natureza fenomenológica, é de que os significados implícitos (uma das características do experienciar é ter significados implícitos) são formados na interação entre a experiencição e os símbolos, no momento imediato do processo de simbolizar o que se experienciam. Eles são implícitos apenas porque ainda não foram formulados e não porque já tivessem dados ou formados e aguardando a possível superação de defesas inconscientes (de acordo com a psicanálise) ou de ameaças a noção do eu (psicoterapia centrada no cliente) para ascenderem a simbolização e se tornarem explícitos. (Parreira, 2014 *apud* Gendlin, 1961. p. 59).

González Rey (2001) define a subjetividade como um sistema complexo que expressa, por meio de sentidos particulares, a diversidade de aspectos objetivos da vida social que contribuem para sua formação.

A subjetividade representa um macro conceito orientado à compreensão da psique como sistema complexo, que de forma simultânea se apresenta como processo e como organização. O macro conceito representa realidades que aparecem de múltiplas formas, que em suas próprias dinâmicas modificam sua autorganização, o que conduz de forma permanente a uma tensão entre os processos gerados pelo sistema e suas formas de auto organização, as quais estão comprometidas de forma permanente com todos os processos do sistema. A subjetividade coloca a definição da psique num nível histórico-cultural, no qual as funções psíquicas são entendidas como processos permanentes de significação e sentidos. O tema da subjetividade nos conduz a colocar o indivíduo e a sociedade numa relação indivisível, em que ambos aparecem como momentos da subjetividade social e da subjetividade individual (González Rey, 2001, p. 01).

Segundo Rey (2001), a subjetividade exerce um papel fundamental na construção de valores, autoestima e crenças, que direcionam a percepção do indivíduo em relação ao mundo. Ela desempenha um papel essencial na compreensão da percepção humana e da experiência de vida, influenciando a formação de valores e crenças individuais. A subjetividade é um elemento dinâmico e constantemente reconstruído, moldando realidades em constante transformação.

3 OS DESAFIOS DA PERCEPÇÃO: distorções e possibilidades de superá-las

O indivíduo existe como pessoa e corpo. O corpo não é apenas um objeto estudado pela ciência; ele é a condição e base para a existência. De nosso corpo tanto depende a nossa percepção do mundo quanto a própria criação desse mundo. Para que ele possa se estabelecer de fato no meio em que está inserido, é fundamental que desenvolva uma consciência corporal. Ponty (2018) atribui a relação entre o ser humano e o seu mundo como resultado das interações entre sujeitos, objetos e ambientes.

Nossa meta constante é pôr em evidência a função primordial pelo qual fazemos existir para nós, pelo qual assumimos o espaço, o objeto e o instrumento, e descrever o corpo enquanto lugar dessa apropriação. Ora, enquanto nos dirigíamos ao espaço ou a coisa percebida, não era fácil re-descobrir a relação entre o sujeito encarnado e seu mundo, porque ela se transforma por si mesma no puro comércio entre o sujeito epistemológico e o objeto (Ponty, 2018, p. 213).

De acordo com Ponty(2018), o corpo possibilita a interação entre sujeito e mundo, assim sendo, o indivíduo se relaciona com seu ambiente e constrói sua realidade. Podemos afirmar que o ser humano é incapaz de perceber sem estar conectado a seu corpo, neste estado ele não conseguiria personalizar o mundo. O corpo não apenas observa o mundo, mas participa ativamente na sua constituição. Assim, a compreensão do meio não se dá de forma puramente intelectual, mas é vivida e sentida através do corpo, que está sempre em interação com o ambiente. Esta interconexão entre corpo, sujeito e mundo é fundamental para a compreensão de como experimentamos e criamos a realidade.

Estamos situados na realidade, ou seja, no presente. Não ver para além do corpo significa

entrar em desequilíbrios existenciais, pois sem sentir e desenvolver conexão com nossa matéria corpórea, nos ausentamos de viver e cultivar nossa própria história. Segundo Parreira (2014, p. 64, *apud* Gendlin, 2006), são desses processos que surgem nossos problemas psicológicos.

Quando nossa capacidade de simbolização não se encontra em sintonia com o que estamos a viver, criamos ou promovemos uma divisão, uma dissociação ou uma dualidade: em relação a experiência, vivenciamos algo, porém, no que se refere a simbolização, não nos damos conta desse experimentar. Ao assim fazermos, nos afastamos do que Gendlin (2006) denomina de “modo existencial/experiencial de viver” e criamos, então como no caso da depressão, acima, nossos problemas psicológicos (Parreira, 2014 *apud* Gendlin, 2006, p. 64).

Para Ponty (2018), não podemos considerar somente a captação de informações sensoriais como responsável por formar a percepção, pois desse modo desconsideramos o processo de interação do sujeito com o mundo, uma vez que esta é uma experiência corporal. Isso significa que a percepção não é apenas uma atividade cognitiva, mas também uma atividade, em que o corpo se envolve na construção do significado da experiência. Segundo o autor, ser corpo é estar conectado a um mundo e essa conexão não é primariamente espacial, mas sim uma espécie de “ser para si e para o mundo”.

Para Ponty, essa dimensão primordial do espaço é inseparável do próprio ser e do corpo, que não pode ser entendido como uma entidade separada do mundo e do espaço em que está inserido. Em vez disso, o corpo é o meio através do qual o espaço é vivenciado, sentido e compreendido.

Assim, o corpo não é simplesmente uma entidade que ocupa um espaço, mas é de certa forma, inseparável dele.

A experiência revela sob o espaço objetivo, no qual finalmente o corpo toma lugar, uma espacialidade primordial da qual a primeira é apenas o invólucro e que se confunde com o próprio ser do corpo. Ser corpo, nós o vimos, é estar atada a um certo mundo, e nosso corpo não está primeiramente no espaço: ele é o espaço (Ponty, 2018, p. 205).

Os impactos da dissociação comentada por Parreira (2014) e Ponty (2018) são ampliados com as provocações de Bauman (1997) e Han (2015) acerca da ilusão muito comum na sociedade, chamada de fantasia utópica. Bauman (1997) afirma que muitas das fantasias de um “mundo bom” são, na verdade, profundamente antimodernas e contraditórias com a natureza, pois buscam a imobilidade e a permanência do ser humano, em detrimento do processo de mudança que é inerente à vida. O autor também reflete a ideia de que um mundo perfeito seria aquele que permanecesse para sempre igual, sem mudanças ou imprevistos.

Bauman (1997) pontua que em sua concepção, essas utopias geralmente apresentam um mundo transparente, sem obscuridade ou desordem, em que tudo está em seu lugar e nada

desestabiliza a harmonia. O autor ainda enfatiza que esse tipo de visão, no entanto, ignora a complexidade e a imprevisibilidade da vida, ocasionando uma percepção distorcida do indivíduo com si mesmo e com a sociedade, deixando as pessoas alienadas, devido ao impulso da pureza, uma vez que a transformação é caracterizada pela incessante busca pelo novo, pela mudança, recomeço e progresso. Um mundo transparente, sem obscuridades ou estranhos, é impossível de ser concebido, pois a vida é caracterizada por conflitos e diferenças fundamentais para a evolução humana. O autor aponta que essa ideia de mundo utópico e imutável é contrária à própria natureza da vida, que é mutável e incerta. Além disso, Bauman (1997) argumenta que essa busca por um mundo perfeito e imutável pode levar a consequências negativas, como a negação da diversidade e da diferença. A tentativa de eliminar tudo o que é estranho ou fora do lugar, pode levar à criação de sociedades homogêneas, sem espaço para a inovação e a criatividade. O autor conclui que a busca por uma utopia imutável é, na verdade, uma busca das pessoas pelo controle absoluto de seus problemas e dores, e essa procura acarreta em consequências desastrosas. A modernidade, portanto, deve ser entendida como um processo contínuo de mudança e transformação, e não como uma busca por uma perfeição utópica e estática.

Quase todas as fantasias modernas de um “mundo bom” foram em tudo profundamente anti modernas, visto que visualizaram o fim da história compreendida como um processo de mudança. Walter Benjamin disse, da modernidade, que ela nasceu sob o signo do suicídio; Sigmund Freud sugeriu que ela foi dirigida por Tanatos o instinto da morte. As utopias modernas diferiam em muitas de suas pormenorizadas prescrições, mas todas elas concordavam em que o “mundo perfeito” seria um que permanecesse para sempre idêntico a si mesmo, um mundo em que a sabedoria hoje aprendida permaneceria sábia amanhã e depois de amanhã, e em que as habilidades adquiridas pela vida conservaram sua utilidade para sempre. O mundo retratado nas utopias era também, pelo que se esperava, um mundo transparente — em que nada de obscuro e impenetrável se colocava no caminho do olhar; um mundo em que nada estragasse a harmonia; nada “fora do lugar”; um mundo sem “sujeira”; um mundo sem estranhos (Bauman, 1997, p. 21).

Han (2015) atribui a positividade excessiva da sociedade contemporânea como um fator responsável por alimentar severas dissociações utópicas.

A crescente positividade da sociedade enfraquece também sentimentos como angústia e luto, que radicam numa negatividade, ou seja, são sentimentos negativos [26]. Se o pensamento mesmo fosse uma “rede de anticorpos e de proteção imunológica natural” [27], a ausência da negatividade transformaria o pensamento num cálculo. Possivelmente o computador conte de maneira mais rápida que o cérebro humano, e sem repulsa acolhe uma imensidão de dados, porque está livre de toda e qualquer alteridade. É uma máquina positiva. Justo por causa de sua autorrelação autista, por causa da falta de natividade, o *idiot savant* gera aqueles desempenhos que só seria capaz de realizar uma máquina computacional. No empuxo daquela positividade geral do mundo, tanto o homem quanto a sociedade se transformam numa máquina de desempenho autista (Han, 2015, p. 30).

Han (2015) enfatiza que essa cultura desvaloriza a angústia e escraviza o sujeito, que fica

dependente de aprovação e vulnerável a constantes cobranças de um desempenho máximo em todas as áreas de sua vida. O autor enfatiza que estamos dentro de uma sociedade acelerada, individualista, sem tempo e perfeccionista ao extremo, que adocece indivíduos, os deixando incapazes de se desconectarem das exigências e de perceberem o mundo em sua complexidade.

Sobre o homem e a sociedade, Han (2015) argumenta que a positividade geral do mundo transformou ambos em uma “máquina de desempenho”. O autor destaca que a cultura de positividade excessiva cria uma sociedade que funciona como uma máquina, onde o valor da vida é medido em termos de desempenho e produtividade, deixando de lado os benefícios da aprendizagem mútua e dos vínculos. O sujeito é pressionado a se comportar de forma individual, sendo sempre o melhor, estando sempre em movimento, nunca parando ou repensando as próprias atitudes, nunca expressando sentimentos negativos. Esses ideais deterioram lentamente o sujeito, que se dissocia da própria vida ao acreditar não poder expressar seus sentimentos, pelo medo de ser julgado.

Poderíamos também dizer que precisamente o esforço exagerado por maximizar o desempenho afasta a negatividade, porque essa atrasa o processo de aceleração. Se o homem fosse um ser da negatividade, a total positividade do mundo teria um efeito que seria nocivo. Segundo Hegel, é precisamente a negatividade que mantém viva a existência. (Han, 2015, p. 30).

Han (2015, p. 28) *apud* Nietzsche (2017) enfatiza a necessidade de a sociedade abandonar a lógica consumista e materialista para promover bem-estar. O excesso da acumulação de bens de consumo constante em favor de uma tentativa ineficaz de felicidade alimenta a cultura do cansaço. Ter uma virtude para se desconectar temporariamente das demandas externas é essencial no contato e tranquilidade consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Ao tomar consciência do seu modo de vida e das suas percepções, o sujeito pode refletir acerca de sua forma de se ver e se posicionar no mundo. Desse modo, ele pode construir um estilo de vida único que o preencha, para não ser impactado negativamente pelas pressões e exigências sociais.

A vista contemplativa pressupõe uma pedagogia específica do ver. No Crepúsculo dos ídolos, Nietzsche formula três tarefas, em vista das quais a gente precisa de educadores. Devemos aprender a ler, devemos aprender a pensar, devemos aprender a falar e a escrever. A meta desse aprendizado seria, segundo Nietzsche, a “cultura distinta”. Aprender a ver significa “habituar o olho ao descanso, à paciência, ao deixar-aproximar-se-de-sí”, isto é, capacitar o olho a uma atenção profunda e contemplativa, a um olhar demorado e lento. Esse aprender-a-ver seria a “primeira pré-escolarização para o caráter do espírito” (GEISTIGKEIT). Temos de aprender a “não reagir imediatamente a um estímulo, mas tomar o controle dos instintos inibitórios, limitativos”. A falta de espírito e falta de cultura repousaria na “incapacidade de oferecer resistência a um estímulo”. Reagir de imediato e seguir a todo e qualquer impulso já seria uma doença, uma decadência, um sintoma de esgotamento. (Han *apud* Nietzsche, 2015, p. 28).

3.1 TEMPO: O PILAR FUNDAMENTAL PARA EXISTIR, CRIAR E SENTIR.

Segundo Nietzsche (2017), para uma postura contemplativa perante a vida, é necessário rever nossa forma de existir e ver. Segundo o autor, para que o ser humano atinja a “cultura distinta” distante dos padrões, é necessário desenvolver a vontade e propósito de ler, pensar, falar, escrever e ver. Aprender a ver significa treinar o olhar para que ele possa se concentrar em o que está sendo observado e construído por um período prolongado de tempo, sem distrações. Isso exige a habilidade de controlar impulsos imediatos e aprender a resistir a estímulos externos. No entanto, a sociedade atual, caracterizada por uma cultura acelerada e imediatista, dificulta o desenvolvimento de uma visão contemplativa. A excessiva exposição a estímulos externos, a velocidade das informações e a necessidade constante de resposta imediata, dificultam a capacidade de concentrar-se em algo e, assim, experimentá-lo de forma mais profunda. Tudo isso gera uma falta de vontade e, conseqüentemente, uma falta de cultura bem como uma incapacidade de controlar estímulos e conseqüente esvaziamento de sua subjetividade.

Para que o ser humano aperfeiçoe sua percepção, é necessário que este esteja em conexão com o tempo. O tempo produz e preenche a vida humana, e as necessidades interiores e exteriores de um indivíduo são formadas pela experiência temporal.

Segundo Ponty (2018), a existência de um indivíduo só acontece quando esta cria sentidos internos de acordo com suas experiências com a temporalidade. Não interagir com o tempo acarreta na morte simbólica do sujeito e, conseqüentemente, no surgimento de um vazio interior. “O passado e o por vir existem em demasia no mundo, eles existem no presente, e aquilo que falta ao próprio ser para ser temporal é o não ser do alhures, do outrora e do amanhã” (PONTY, 2018, p. 552).

A questão temporal impulsiona a busca de necessidades interiores, pois sua relação com os seres humanos é finita, tanto no presente quanto no passado e no futuro. O autor nos alerta para deixarmos de ver o sujeito como uma série de acontecimentos psíquicos. É necessário que haja uma comunicação entre sujeito, interior e tempo.

Todas as nossas experiências, enquanto são nossas, se dispõem segundo o antes e o depois, porque a temporalidade, em linguagem kantiana, é a forma do sentido interno, e porque ela é o caráter mais geral dos “fatos psíquicos”. Mas na realidade, e sem prejudicar quanto àquilo que a análise do tempo nos trará, nós já encontramos uma relação muito íntima entre o tempo e a subjetividade. Acabamos de ver que o sujeito, que não pode ser uma série de acontecimentos psíquicos, não pode, todavia ser eterno. Resta que ele seja temporal, não por algum acaso da constituição humana, mas em virtude de uma necessidade interior. Somos convidados a fazer-nos do tempo e do sujeito uma concepção tal que eles se comuniquem do interior (Ponty, 2018 p. 549).

O autor enfatiza que uma existência não pode ser vivida de forma fragmentada, ela precisa ser integral, para se apropriar do que a constitui. Para Ponty, o tempo não é apenas um registro, mas sim o resultado da relação do ser com as coisas. “Portanto, o tempo não é um processo real, uma

sucessão efetiva que eu me limitaria a registrar. Ele nasce de minha relação com as coisas. Nas próprias coisas, o porvir e o passado estão em uma espécie de preexistência e de sobrevivência eternas” (Ponty, 2018, p. 551).

Heidegger (1927) considera o indivíduo como um ser temporal, assim sendo, este situa-se no tempo e é dependente da relação com o mesmo para ramificar a própria vida. Segundo Heidegger, o tempo é o horizonte em que todas as coisas existem e acontecem, sendo o sentido produtor da vida. Ele usa a analogia do sentido para explicar que o tempo é uma dimensão que orienta à existência humana, assim como o sentido de um córrego dá direção à água que flui nele, ou como o sentido de uma frase que tece nosso engajamento com relação ao mundo ou de um tecido que nos orienta em sua compreensão ou uso. “O tempo é o sentido da vida (sentindo como se fala do sentido de um córrego, do sentido de uma frase, do sentido de um tecido, do sentido do olfato)” (Heidegger, p. 331).

No que diz respeito à consciência do tempo, Parreira (2014) enfatiza o exercício de presentificação da experiência. Segundo ele, vivemos somente no presente, sempre no momento imediato e por isso só conseguimos simbolizar e viver uma experiência de cada vez.

Assim é que a proposição da fenomenologia sobre a intencionalidade da consciência e o pensamento zen nos revelam que vivemos e simbolizamos, sempre, apenas uma experiência de cada vez. Não fazemos a experiência de dois pensamentos ao mesmo tempo, não vivemos e não conceitualizamos duas ou mais vivências no mesmo instante. Como nosso processo de pensar e de sentir é muitíssimo rápido, em altíssimo ritmo e velocidade, temos a impressão de que vivemos muitas experiências-pensamentos, sentimentos, emoções, sensações, etc. ao mesmo tempo. No entanto, vivemos cada experiência por sua vez, vivemos sempre no aqui-e-agora (Parreira, 2014, p. 67).

3.2 O VALOR DA VIDA: uma reflexão a partir de Sêneca e Marco Aurélio

Bini (2019) destaca que a postura filosófica de Marco Aurélio está sintetizada em três princípios:

A postura filosófica, por assim dizer, de Marco Aurélio está sintetizada em três princípios a serem seguidos. Prática das virtudes (o que significa total repúdio aos vícios e ao mal em geral), incluindo particularmente a resignação diante de todos fatos e acontecimentos), o acatamento do que é determinado pela providência e pela natureza, a impassibilidade e indiferença quanto às coisas mundanas (prazeres, dores, riquezas, glória, poder, honrarias etc.). Devoção religiosa, culto aos deuses e divindades tutelares e obediência às leis. Em todas as ações virtuosas, ter em vista sempre o interesse da comunidade e não o individual; o indivíduo existe enquanto membro da comunidade e não isoladamente (Bini *apud* Aurélio, 2019, p. 11).

Segundo Marco Aurélio (2019), a felicidade e a tranquilidade interior são alcançadas por meio da virtude e do alinhamento do ser com o universo. O autor reflete sobre a brevidade da vida e a impermanência das coisas, argumentando que os bens materiais falham em suprir nossas

carências. Ele destaca que podemos encontrar paz e satisfação dentro de nós mesmos, por meio da prática da virtude e da contemplação da natureza e do universo. Em seu livro *Meditações*, ele argumenta que o indivíduo não é uma entidade separada do mundo, mas sim parte integrante dele. Ele afirma que tudo está interconectado e que cada ser humano é parte de uma grande teia de conexões que permeia todo o universo. Essa teia é composta por todos os seres vivos, os elementos da natureza e os objetos criados pelo homem.

Ao reconhecer a interconexão entre o sujeito e o mundo, Aurélio (2019) enfatiza a importância de uma atitude de humildade e respeito em relação aos elementos que nos cercam. Ele sugere que o indivíduo deve aceitar sua fragilidade no que concerne aos desafios da vida, para enfrentá-los com harmonia em vez de tentar controlar ou dominar a existência, pois esta é passível de deixar de existir a qualquer instante.

Como tudo desaparece rapidamente; no mundo, os próprios corpos; no tempo, as lembranças deles; tais são todas as coisas sensíveis e, sobretudo, as que seduzem mediante o prazer, amedrontam mediante o sofrimento ou tem forte repercussão mediante a fama que se esfumaça; como são vulgares, desprezíveis, triviais, corruptíveis e mortas diante da razão capaz de examiná-las. Ademais o que são aqueles cujo pensamentos e vozes transmitem reputação ou fama; e o que é o morrer? Se alguém olha a morte isoladamente, em si mesma, decompondo mediante a inteligência todas as partes que nela se mostram como fantasmas, vai concebê-la como sendo tão somente uma ação da natureza, que é pueril temer; e certamente ela não é apenas uma ação da natureza, mas ainda algo que promove o que é do interesse dela. Considera como e com que parte de si o ser humano toca a divindade e quando e como, sobretudo, essa parte do ser humano está disposta no divino (Aurélio, 2019, p. 29).

Sêneca (2017) afirma que viver e existir são situações distintas. O autor pontua que não há motivo para pensar que alguém viveu longamente apenas por causa dos sinais físicos de envelhecimento, como cabelos brancos e rugas; o verdadeiro valor da vida não pode ser medido pela sua duração temporal, mas sim pela qualidade e pelo significado que ela tem para o indivíduo e para a sociedade como um todo. Nesse sentido, é possível interpretar a ideia de que alguém "viveu longo tempo" como uma referência à importância de se viver de forma plena e consciente, valorizando não apenas a quantidade de anos vividos, mas também a forma como esses anos foram vividos e as contribuições que o indivíduo fez para o mundo ao seu redor. Em outras palavras, o que importa não é apenas quanto tempo se vive, mas como se vive e o que se faz com o tempo que se tem à disposição.

Então, não há motivo para pensares que alguém viveu longamente só por causa dos cabelos brancos ou das rugas: ele não viveu longo tempo, mas existiu longo tempo (2017).

O autor também problematiza a percepção comum das pessoas de que a vida é curta e passa rapidamente. Ele argumenta que muitos se queixam da brevidade da vida e da rapidez com que ela passa, mas na verdade desperdiçam muito tempo com coisas fúteis e desnecessárias. Sêneca

acredita que a vida é longa o suficiente para realizar ações importantes e significativas, desde que seja bem aplicada e aproveitada.

Ele critica aqueles que reclamam da brevidade da vida, mas não fazem nada para aproveitá-la plenamente e não se movimentam para mudar a realidade, pois a vida não é breve em si mesma. Ele argumenta que ela é extensa o suficiente para aqueles que a administram bem, assim como recursos amplos e magníficos podem ser dissipados rapidamente por um mau administrador, enquanto recursos modestos podem crescer com um bom gerenciamento.

Sêneca também questiona a ideia de que a natureza é maligna por nos conceder uma vida curta, argumentando que o tempo que temos é suficiente se o usarmos sabiamente. Ele usa como exemplo a frase do médico Hipócrates “a vida é breve, a arte é longa”.

A maior parte dos mortais, Paulino, queixa-se da malignidade da natureza, porque somos gerados para uma curta existência, porque esse espaço de tempo que nos é dado transcorre tão veloz, tão rápido, que, com exceção de bem poucos, os demais a vida os deixa exatamente nos preparativos para a vida. E não é, conforme opinam, só a massa de insensatos que deplorou esse mal comum: esse sentimento provocou queixas também de homens ilustres. Daí aquela conhecida frase do maior dos médicos: “A vida [2] é breve, a arte é longa”. Daí também o questionamento de Aristóteles, nada conveniente para um homem sábio, quando protesta contra a natureza pelo fato de ela ter concedido aos animais uma vida tão longa que eles podem durar cinco ou dez gerações, e ao homem, criado para tantas e importantes realizações, ter estabelecido um [3] limite tão inferior. Não dispomos de pouco tempo, mas desperdiçamos muito. A vida é longa o bastante e nos foi generosamente concedida para a execução de ações as mais importantes, caso toda ela seja bem aplicada. Porém, quando se dilui no luxo e na preguiça, quando não é despendida em nada de bom, somente então, compelidos pela necessidade derradeira, aquela que não havíamos [4] percebido passar, sentimos que já passou. É assim que acontece: não recebemos uma vida breve, mas a fazemos; dela não somos carentes, mas pródigos. Tal como amplos e magníficos recursos, quando vêm para um mau detentor, são dissipados num instante, ao passo que, por mais modestos que sejam, se entregues a um bom guardião, crescem pelo uso que se faz deles, assim também a nossa existência é bastante extensa para quem dela bem-dispõe (Sêneca, 2017, p. 08 *apud* Aristóteles).

Aurélio (2019) também argumenta que o indivíduo tem um papel ativo na construção de seu próprio destino e na forma como interage com o mundo. Ele acredita que o ser humano tem o poder de moldar sua própria perspectiva e ação em relação ao mundo, por meio de escolhas conscientes e da busca pela virtude.

Assim, a relação entre o sujeito e o mundo, segundo a perspectiva de Aurélio, é uma relação complexa e interconectada. O indivíduo é tanto parte do mundo quanto tem o poder de influenciá-lo e moldá-lo por meio de suas escolhas e ações. Ao reconhecer essa interconexão, o indivíduo pode desenvolver uma atitude mais humilde, respeitosa e consciente em relação ao mundo ao seu redor, desde que saiba explorar os próprios recursos e virtudes contidos em si mesmo.

O teórico ainda nos alerta para a importância de aproveitar o tempo e usar sabiamente a capacidade intelectual que temos enquanto ainda estamos vivos, antes que a morte ou a senilidade

nos impeça de fazê-lo.

Ele argumenta que não devemos presumir que teremos uma quantidade crescente de tempo para viver a cada dia, nem que nossa capacidade intelectual permanecerá inalterada à medida que envelhecemos. Em vez disso, devemos agir com urgência, pois o tempo que temos é finito. Marco Aurélio (2019) observa que, mesmo que nosso corpo e algumas de nossas faculdades mentais permaneçam intactos, podemos perder a capacidade de usar nossas habilidades de maneira apropriada e de cumprir nossas obrigações com precisão. Ele sugere que devemos ser conscientes de nossas limitações, mas ao mesmo tempo devemos nos esforçar para desenvolver nosso conhecimento e sabedoria enquanto ainda temos chance.

Não se deve concluir racionalmente que, a cada dia, a vida vai se consumindo e deixando atrás de si uma menor porção para ser vivida, tampouco que, se alguém vive mais, é incerto se seu intelecto vai se conservar o mesmo no transcorrer dos anos, concedendo-lhe entendimento para negócios e conhecimento conquistado na experiência para perscrutar as coisas divinas e humanas. Com efeito, se a pessoa volta à infância com a senilidade, passando a falar coisas sem sentido, ainda assim seu sistema respiratório, seu sistema de nutrição, sua imaginação, seus impulsos e outras faculdades podem não lhe faltar; mas como fazer o uso apropriado de si mesmo, como dar conta das obrigações com precisão, como distinguir nitidamente as coisas que se mostram e saber se, no que toca a si mesma, já é hora de sair de si, visto que para essas coisas que certamente necessitam de raciocínio a pessoa está morta. Convém, portanto, que te apresses, não só porque estás cada vez mais próximo da morte como também porque teu intelecto que te capacita a acompanhar um raciocínio em relação às coisas já está antecipadamente condenado ao aniquilamento (Aurélio, 2019, p. 33).

A filosofia estoica destaca a importância da virtude como meio de alcançar a felicidade e viver em harmonia com o mundo. Aurélio (2019) argumenta que a virtude é a única coisa que realmente importa, e que o ser humano deve se esforçar para desenvolver virtudes como a sabedoria, a coragem, a justiça e a temperança. Nesta perspectiva, é necessário que o indivíduo veja a importância da razão, da aceitação e da virtude como meios de viver em harmonia com o mundo. Ao examinarmos nossos próprios pensamentos e emoções, desenvolvermos a serenidade emocional e buscarmos a virtude, podemos estabelecer uma relação mais autêntica e satisfatória com o mundo ao nosso redor.

3.3 A PERCEPÇÃO E O SENTIDO DA VIDA

Segundo Viktor Frankl (1991), a percepção está diretamente relacionada com a busca de um sentido para vida, sendo uma construção que influencia diretamente a existência de um indivíduo, moldando suas experiências de vida, cultura, educação e crenças pessoais.

Frankl propõe que o sentido da vida pode ser encontrado não apenas nas grandes realizações ou eventos extraordinários, mas também nas atividades cotidianas e nos relacionamentos

interpessoais. Ele destaca a importância de encontrar significado em coisas simples e de valorizar os momentos presentes, em vez de se concentrar apenas no futuro ou no passado.

Segundo o autor, nosso sentido da vida está diretamente ligado à espiritualidade, não no sentido de estar necessariamente ligado a uma crença religiosa específica, mas sim à capacidade de transcender as barreiras da vida para se conectar com algo maior do que si mesmo. Ele sugere que essa conexão pode ser encontrada na natureza, na arte, na meditação ou em outras práticas que permitam a introspecção e a contemplação.

A consciência do indivíduo fornece os recursos para que ele construa constantemente sua capacidade de interação com o mundo. Este, tendo noção de si mesmo, usa de sua singularidade para construir sua própria história. O discernimento permite que a pessoa pondere seus valores e direcione suas ações em consonância com um objetivo verdadeiro. Os valores são componentes que moldam as realidades pessoais. Frankl (1991), por meio da logoterapia, ampliou essas virtudes ao atribuir três classes de princípios: criativos, vivenciais e atitudinais.

No segmento de valores criativos está contida a relação intrínseca do ser humano com o trabalho, além disso, podemos englobar: pesquisa científica, promoção cultura e arte.

Por outro lado, os valores vivenciais abrangem vivenciar algo ou encontrar alguém. Para encerrar, os valores atitudinais são constituídos por atitudes e posturas que o indivíduo adota frente às circunstâncias da vida. Esses valores são importantes porque ajudam a pessoa a lidar com as dificuldades da vida de maneira mais positiva e construtiva. Os valores criativos, experiências e atitudinais podem ser vistos como componentes fundamentais que influenciam a forma como uma pessoa vive e encontra significado em sua vida. Quando alguém encontra trabalho, projetos ou atividades que tragam um senso de realização e propósito, isso pode contribuir para a construção de uma identidade positiva e autoestima elevada. Além disso, a busca por atividades criativas pode incentivar o desenvolvimento de habilidades e talentos, o que também pode trazer um senso de satisfação e crescimento pessoal.

Frankl (1991) utiliza o termo auto transcendência para se referir a necessidade fundamental do homem de deixar de se ver como centro para poder ver o mundo, e encontrar algo a que possa se dedicar, sendo considerada essa uma das manifestações da vontade de sentido.

A autotranscendência assinala o fato antropológico fundamental de que a existência do homem sempre se refere a alguma coisa que não ela mesma - a algo ou a alguém, isto é, a um objetivo a ser alcançado ou à existência de outra pessoa que ele encontre. Na verdade, o homem só se torna homem e só é completamente ele mesmo quando fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa, ou no amor a uma outra pessoa. É como o olho, que só pode cumprir sua função de ver o mundo enquanto não vê a si próprio (Frankl, 1991, p. 18).

O título do livro, “Não apresse o rio, ele corre sozinho”, de Barry Stevens (1970) é

uma metáfora que nos convida a refletir sobre a natureza e o fluxo da vida. Há momentos em que devemos permitir que as coisas sigam seu curso natural, sem tentar forçar, controlar ou acelerar demais os acontecimentos. O rio simboliza o fluxo da vida, o curso dos eventos e as mudanças inevitáveis que ocorrem ao nosso redor, e assim como um rio flui naturalmente, a vida também segue seu próprio ritmo. Nem tudo está sob nosso controle e nem sempre podemos acelerar ou mudar o curso dos eventos à nossa vontade. Em vez disso, devemos aprender a fluir com a vida, aceitando as circunstâncias e permitindo que as coisas se desdobrem naturalmente. É necessário desacelerar, relaxar e apreciar o momento presente. Muitas vezes, nos sentimos pressionados a alcançar metas ou a cumprir prazos, mas às vezes é importante parar, respirar e confiar no processo, permitindo que as coisas se desenvolvam no seu devido tempo. Ao invés de resistir ou lutar contra as mudanças, podemos aprender a fluir com elas, encontrando um equilíbrio entre o nosso desejo e a aceitação daquilo que não podemos controlar.

4 CONCLUSÃO

Ao explorar o tema da percepção, é possível compreender melhor a complexidade da experiência humana e como as diferentes formas de perceber o mundo afetam nossas escolhas, comportamentos e interações sociais. A percepção não se limita apenas aos sentidos físicos, mas também envolve processos cognitivos, emocionais e culturais.

Por meio da percepção, somos capazes de atribuir significado e interpretar os estímulos que recebemos, dando sentido à realidade ao nosso redor. Ela nos permite reconhecer padrões, identificar objetos, compreender linguagem e apreciar a natureza. A forma como percebemos o mundo influencia nossa maneira de pensar, sentir e agir.

É interessante notar que a percepção não é um processo objetivo e universal, mas sim um processo subjetivo e moldado por nossas experiências individuais e contexto cultural; duas pessoas podem ter percepções diferentes sobre o mesmo evento ou objeto, devido às suas bagagens pessoais, crenças e valores. Isso ressalta a importância de cultivar uma consciência crítica em relação à nossa própria percepção e estarmos abertos a diferentes perspectivas.

Ao aprofundarmos nosso entendimento sobre o processo de percepção, podemos desenvolver uma maior empatia e compreensão em nossas interações com os outros. Reconhecer que cada pessoa possui uma forma única de perceber o mundo nos permite estabelecer diálogos mais enriquecedores, diminuir preconceitos e construir relacionamentos mais saudáveis.

Portanto, a ampliação da compreensão da percepção é um convite para uma jornada de autoconhecimento e crescimento pessoal, além de proporcionar uma base sólida para promover a tolerância, a inclusão e a diversidade em nossas sociedades.

O presente trabalho buscou estimular a elaboração de outros estudos sobre o tema, considerando a importância de compartilhar uma visão não passiva do sujeito com seu mundo. O ponto de vista proporcionado pela fenomenologia e filosofia é somente uma das diversas formas de promover reflexões sobre a atitude do ser humano no mundo. Estudar esse tema significa compreender que a percepção expande as formas dos seres humanos de viverem a vida e lidarem com os acontecimentos da mesma.

É crucial expandir nosso entendimento sobre o processo de percepção, pois esse elemento exerce um impacto profundo na trajetória de vida de cada indivíduo.

Assim, nessa perspectiva o artigo enfatiza que a percepção é fundamental para a criação de sentido entre o indivíduo e o mundo ao seu redor. O ser humano tem a necessidade de desenvolver uma visão de mundo única para dar singularidade à sua própria vida. Na contemporaneidade é primordial que o sentimento de pertencimento e sua relação com a alteridade favoreça a construção da subjetividade humana. A percepção traz descobertas essenciais para a promoção do desenvolvimento pessoal e da melhora das relações interpessoais.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Penna. Princípios da Logoterapia de Viktor Frankl: motivações e busca do sentido da vida no contexto da Educação Musical. **XXVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música**. B. Horizonte – 2016.

AURÉLIO, Marco. **Meditações**; Tradução e notas de Edson Bini-São Paulo: Edipro, 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar ed., 1997.

BEZERRA, Márcia Elena Soares; BEZERRA, Edson do nascimento. Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa. **Rev. NUFEN**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 21-36, dez. 2012.

CARNEIRO, Cláudia; ABRITTA, Stella. Formas de existir: a busca de sentido para a vida. **Rev. Abordagem Gestalt.**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 190-194, dez. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 mai. 2023.

FRANKL, V. E. (1991). **A psicoterapia na prática** (C. M. Caon, trad.). Campinas, SP: Papirus.

GENDLIN, E. T. (1961). Experiencing: a variable in the process of therapeutic change. **American Journal of Psychotherapy**, v.15, 233-245.

GENDLIN, E. T. (2006). **Focalização** – uma via de acesso à sabedoria corporal. São Paulo: Gaia.

GONZALEZ REY, F. L. (2001). A pesquisa e o tema da subjetividade em educação. **Psicologia da Educação**, 13, 9-15.

- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.
- HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo** (1927), Partes I e II, tradução de Márcia Sá Cavalcante Schuback, Petrópolis: Vozes, 2002.
- KELSO, J. A. S. (1995). **Dynamic patterns: the self-organization of brain and behavior**. Cambridge: MIT Press.
- LENT, R. (2010). **Cem bilhões de neurônios?: conceitos fundamentais de neurociência** (2 ed.). São Paulo: Atheneu.
- NIETZSCHE, Friedrich. **Crepúsculo dos Ídolos, ou como se filosofa com o martelo**. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia de Bolso, 2017.
- OLIVEIRA, Andréa O.; MOURAO-JUNIOR, Carlos Alberto. Estudo teórico sobre percepção na filosofia e nas neurociências. **Neuropsicologia Latinoamericana**, v. 5, n. 2, p. 41-53, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2075-94792013000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 mai. 2023.
- PARREIRA, (2014). **Concepções de subjetividade em Rogers, Freud e Gendlin: psicoterapia humanista fenomenológico-existencial e sabedoria oriental**.
- PEREIRA, I. S. A vontade de sentido na obra de Viktor Frankl. **Psicologia USP**, v. 18, n. 1, p. 125–136, mar. 2007.
- PONTY, Maurice Merleau (2018). **Fenomenologia da percepção**; [tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura]. 5 ed. - São Paulo: Martins Fontes, 2018.
- ROGERS, C. R. (1997). **Tornar-se Pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 5 ed. 1997.
- SÊNECA. **Sobre a Brevidade da Vida**. 1. ed. São Paulo: Penguin, 2017.
- STEVENS, B. (1970). **Não apresse o rio, ele corre sozinho**. São Paulo: Summus.