



UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO PSICOLOGIA

Gabriela Sehn

**ANÁLISE DOS SIGNIFICADOS DAS VIVÊNCIAS DESCRITAS DE UMA
AUTOBIOGRAFIA A PARTIR DE UMA VISÃO HUMANISTA EXISTENCIAL
FENOMENOLÓGICA**

Santa Cruz do Sul

2020

Gabriela Sehn

**ANÁLISE DOS SIGNIFICADOS DAS VIVÊNCIAS DESCRITAS DE UMA
AUTOBIOGRAFIA A PARTIR DE UMA VISÃO HUMANISTA EXISTENCIAL
FENOMENOLÓGICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, pela Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC

Orientadora: Profª Ma. Maria Luisa W. dos S. de Macedo

Santa Cruz do Sul

2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus familiares pelo incentivo; a professora orientadora Ma. Maria Luisa W. dos S. de Macedo, pela sabedoria transmitida e pelo encorajamento na realização deste trabalho. Também agradeço aos pets que me fizeram companhia no processo de escrita.

RESUMO

A busca pelo significado da vida e o sentido que as pessoas dão a suas vivências sempre foi objeto de estudo de pensadores humanistas existenciais fenomenológicos. Na área da psicologia estes significados impactam na saúde mental o que desperta uma curiosidade científica nos tempos atuais para a melhor compreensão do ser humano. Entende-se a construção do sujeito de modo intersubjetivo, através dos significados atribuídos aos fatos e às relações transcorridos da vida. Portanto, o estudo visou a compreensão dos significados das vivências da autora Gisele Bündchen na autobiografia através das suas narrativas relatadas no livro - “Aprendizados: minha caminhada para uma vida com mais significado”. Este estudo contém um delineamento qualitativo exploratório documental e, para obtenção dos dados, foi realizada a leitura e a seleção de trechos da obra e submetidos à análise fenomenológica adaptada conforme Moustakas. A orientação teórica da análise seguiu a psicologia humanista, particularmente o pensamento de Carl Rogers. Bündchen (2019), fenomenologicamente deu novo sentido à sua vida ao se desprender da imagem de modelo de passarela e a se dedicar a sua empresa e família. Integrou ao seu modo de vida uma nova maneira de ser no mundo, mais próxima e congruente consigo mesma. Ficou evidenciado no livro o seu sofrimento existencial e sua capacidade de autoatualização. Teve a generosidade de compartilhar a sua história e dividir com o leitor alguns aprendizados que a ajudaram a levar uma vida com mais autenticidade e consciência, integrada a natureza, servindo assim de inspiração para outras pessoas.

Palavras-chave: Fenomenologia. Humanismo. Existencialismo. Abordagem Centrada na Pessoa. Autobiografia.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	METODOLOGIA.....	8
2.1	Procedimentos para a coleta de dados.....	9
2.2	Procedimentos para organização e análise dos dados.....	10
2.3	Procedimentos éticos.....	11
3	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	13
3.1	Correntes filosóficas norteadoras do estudo.....	13
3.2	Gênero autobiográfico.....	15
3.3	Carl Rogers e a Abordagem Centrada na Pessoa.....	16
4	ANÁLISE COMPREENSIVA DA AUTOBIOGRAFIA DE GISELE BÜNDCHEN.....	21
4.1	O conceito de si.....	22
4.2	Descrição do adoecimento.....	26
4.3	Ser integrado no mundo e com a natureza.....	29
4.4	Sentidos e aprendizados na relação com os outros e com o meio.....	31
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
	REFERÊNCIAS	37

1 INTRODUÇÃO

A fenomenologia, o existencialismo e o humanismo contribuíram para o modo de fazer ciência e para a concepção de ser humano, marcando a psicologia e suas práticas. “O existencialismo surge como uma corrente filosófica na qual o homem é visto como ser-no-mundo [...] e a influência da fenomenologia sobre a psicologia entendida como ciência compreensiva foi em grande parte mediada pelas doutrinas existencialistas” (LIMA, 2008, p. 31). O pensamento humanista surge com a percepção do valor humano, da existência humana. Da articulação entre essas perspectivas originaram-se assim, as psicoterapias humanistas-existenciais. Pensando nisto, o tema deste estudo gira em torno das atribuições de sentidos que se manifestam nas narrativas que a modelo e escritora Gisele Bündchen faz de si através do relato em livro “Aprendizados: minha caminhada para uma vida com mais significado”. Ter conhecido uma experiência de vida, pela análise fenomenológica, foi relevante para a compreensão do ser humano, como nos diz Cardoso (2013, p. 30), “em suas circunstâncias e no seu viver, conforme se mostra na sua realidade.” Através deste trabalho, refletiu-se a pessoa de maneira holística, pelo percurso da própria existência transcrita.

O humanismo contemporâneo se ocupa com o homem integrado à natureza. Entende este como um ser em potencial a crescer e a se atualizar de forma autônoma, encontrando melhores alternativas para as suas dificuldades, capaz de se autogerir e de se autorregular. Para uma melhor compreensão, articulou-se a escrita autobiográfica ao teórico Carl Rogers. Ele criou a terapia centrada na pessoa, esta compreendida como ser capaz de executar mudanças desde que imersa em um campo de aceitação incondicional. Para ele a personalidade é constituída no presente através da percepção circunstancial (MENDONÇA, 2013).

Na busca desta compreensão da existência humana em seu viver, considerou-se o fluxo da vida, os acontecimentos, as ações e movimentos da pessoa. O ser humano é um constante vir a ser através das suas escolhas, sendo assim responsável por elas, mesmo quando não as escolhe. Existem, no decorrer da vida, variadas possibilidades e este fato é causador da angústia, pois considera a finitude do ser. O homem é um ser a se definir a cada momento, sob a luz da consciência, pré-reflexiva, sensível e intuitiva. Desta maneira, a sua essência pode ser mudada no decorrer das experiências vividas. Ocorre uma relação intrínseca entre o sujeito e objeto, sendo o primeiro a atribuir sentido para o segundo (SARTRE, 2012 *apud* CARDOSO, 2013, p. 60). Diante disso, refletiu-se a relação da consciência com os fenômenos.

A fenomenologia estuda os fenômenos e como eles se dão. Ocorrem na consciência, na dinâmica entre sujeito e objeto de forma fluídica, onde é atribuído valor e sentido através da

intuição e da sensibilidade, sentimentos, imaginação (REHFELD, 2013). A pesquisa fenomenológica descreve as experiências vividas na realidade pessoal, com base nas experiências sociais. Considera o modo de compreensão do mundo, da concepção da realidade e o quanto se está consciente dela. O fenômeno é a captação consciencial daquilo que se revela das experiências, através dos sentidos em relação a um objeto. A essência das coisas e seu verdadeiro significado ocorrem nas informações adquiridas pelos sentidos. Por isso, há interpretações variantes de um mesmo objeto (GIL, 2010). Em um contexto global pode-se chamar de holismo.

Através do pensamento holístico, que considera o indivíduo como um todo, tornou-se relevante estudar o humanismo, a fenomenologia e o existencialismo. Estas abordagens levam em conta a complexidade da pessoa. Para isto considera, além dos aspectos patológicos, a potencialidade do ser humano e seus aspectos positivos. O ser humano é um vir a ser com relativa autonomia perante as dificuldades, capaz de se autorregular. Desta forma, pode se responsabilizar pelo seu projeto de vida e pela direção de sentido de sua existência (MENDONÇA, 2013).

Este é o assunto do trabalho, pois gira em torno das atribuições de significados que se manifestaram em narrativas escritas, conhecendo a pessoa através do seu relato, o sentido que ela deu às suas experiências. Deste modo, houve o entendimento da construção do sujeito em sua subjetividade através dos fatos transcorridos da vida. Esta pesquisa contribui para o conhecimento na área da psicologia, pois esta é uma ciência dedicada a lidar com o sofrimento humano e o seu potencial de vir a ser. Portanto, o estudo compreendeu os significados que certas experiências situacionais tiveram para a pessoa, usando os conceitos da fenomenologia que percebe o fenômeno tal como é vivido e experienciado através dos sentidos, contribuindo no campo de estudo da psicologia.

Diante disso, perguntou-se: quais os significados atribuídos pela autora em relação aos fatos vividos a partir de uma visão humanista existencial fenomenológica? É um desafio teórico entender os significados que a pessoa atribuiu às suas vivências a partir de uma visão humanista existencial fenomenológica, o que desperta uma curiosidade científica nos tempos atuais para a melhor compreensão do ser humano e suas significações na área da psicologia. Tais significados impactaram na saúde mental e qualidade de vida. Indagou-se sobre o ser humano, o que é ser ou estar saudável. Supôs que é aquele que consegue fazer das experiências e dos fatos vividos algo proveitoso, através das interpretações obtidas a partir das intercorrências da vida e dos sentidos e significados. As próprias indagações existenciais de quem eu sou, para onde eu vou e qual o significado da própria existência responderam a estes questionamentos.

Foi realizada a discussão a partir de uma visão humanista existencial fenomenológica, como a autora da autobiografia aqui analisada significou as suas vivências. Compreendeu-se como a autora significou o sofrimento vivido a partir da visão humanista centrada na pessoa. Identificou-se quais as estratégias atualizadoras que utilizou para lidar com o sofrimento vivido e, por fim, refletiu-se sobre possíveis aprendizados a partir das experiências vividas.

Para isso, utilizou-se da narrativa autobiográfica que possibilitou perceber a construção do sujeito e a encontrar explicação para os significados adquiridos no percurso pessoal da vida, possibilitando uma análise contextualizada das emoções, experiências e fatos marcantes. Analisar a forma que a pessoa interpretou individualmente os fatos vividos e os representou é o que uma autobiografia permitiu fazer. Construiu-se assim a identidade do sujeito. É importante pesquisar tal assunto para aprofundar a representação do 'si mesmo' através das memórias da história de vida transformada em texto (BRUNER; WEISSER, 1997).

Em uma pesquisa documental sobre os significados que a autora elaborou das memórias de sua vida, questões foram respondidas: o quanto as interpretações dos fatos vividos interferiram na saúde mental e na qualidade de vida. O que ficou em foco foi a experiência com os fenômenos, a construção do ser a partir dos acontecimentos e o quanto isto foi relevante. Como a autora compreendeu ou não as experiências negativas, o impacto dos sofrimentos na vida e as aprendizagens. Conhecer como transcorreu a vida de uma pessoa em uma obra publicada ajuda a pensar numa terapêutica para os profissionais da psicologia e, aos leitores, encontrar associações/identificações da própria vida junto com a história.

A análise evidenciou como resultado o crescimento que a autora, Gisele, obteve através das experiências vividas. Experiências que lhe trouxeram sofrimento, mas oportunizaram reflexão, compreensão, atualização e mudanças significativas em sua existência, comprovando assim, o que Rogers entende por desenvolvimento do potencial humano. A tendência à atualização está relacionada àquilo “que o sujeito percebe como valorizador ou enriquecedor” (ROGERS, 1975, p. 41) e ao que Justo (1975, p. 18) conclui que é “a motivação para o comportamento humano e sua relação com a regulação do organismo.” Gisele (2019), fenomenologicamente deu novo sentido à sua vida ao se desprender da imagem de modelo de passarela e a se dedicar numa rotina de cuidados consigo, com a sua empresa e família, estando mais próxima e congruente com aquilo que ela acreditou ser bom para si. Consequentemente, através dessa autoatualização, transformou-se numa ativista social, pelo aumento do nível de consciência, contribuindo assim com causas ambientais no mundo. Ao escrever o livro, dividiu com o leitor alguns aprendizados que a ajudaram a levar uma vida mais consciente, compartilhando a sua história, servindo assim de inspiração para outras pessoas.

2 METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma pesquisa qualitativa exploratória documental. A pesquisa qualitativa tem como embasamento o universo de significados, crenças as quais não podem ser quantificadas. Desta maneira, ela se ocupa dos fenômenos que fazem parte das ciências sociais, das relações humanas, estas que não podem ser operacionalizadas em equações matemáticas e, assim considera-se o modo subjetivo em que os fatos ocorrem. (MINAYO, 2002).

Na realização de um estudo científico, documentos são úteis para a compreensão de um processo ainda em curso ou para a reconstituição de uma situação passada. A pesquisa documental é usada como um delinear da história. É uma fonte usada nas ciências sociais, pois utiliza-se de dados já existentes. Fontes documentais possuem como principal representação escritos em papel, porem na atualidade, documentos eletrônicos também são muito usados. Através deles comprovam-se fatos e acontecimentos. Neste trabalho, utilizou-se escritos pessoais publicados (GIL, 2010).

O estudo de documentos em pesquisa qualitativa possibilita o uso da criatividade, representando uma forma inovadora, contribuindo com o estudo do tema em questão. São considerados uma importante fonte de dados, permitindo o exame desses materiais que ainda não receberam um tratamento analítico, resultando em variadas interpretações nos exames feitos. Documentos tanto podem ser materiais escritos, como por exemplo, revistas, diários, livros publicados, arquivos históricos, quanto objetos que representam uma determinada cultura que são de interesse de um pesquisador. São registros de vários aspectos da vida, fenômenos de determinada sociedade e que podem ser analisados, pois apresentam uma rica fonte de dados (GODOY,1995).

Houve um interesse em ter estudado o problema a partir da própria expressão e linguagem do indivíduo através da comunicação escrita, neste caso a autobiografia, pois ajudou na obtenção de informações. Documentos autobiográficos são fontes de uma boa história, escritos a partir do próprio ponto de vista. A autora se produziu, se inventou e se construiu, congruente com o pensar, sentir e agir. Na leitura do texto, não houve uma preocupação com a verdade dos fatos, mas com aquilo que a pessoa trouxe. Foi uma forma performativa de se colocar e de se posicionar em sua própria existência. A pessoa se mostrou como gostaria de ser vista. Assim, o sentido de determinadas falas através da escrita não possibilitou a análise do comportamento em si, pois podem não ter representado a realidade (GODOY, 1995).

Ao ter trabalhado com material documental autobiográfico, explorou-se a escrita como recurso metodológico. Com este método, buscou a compreensão da existência de forma

holística. Isto significa que foi feita uma análise com o olhar de um leitor na contemporaneidade. Segundo Batista (2018), escrever sobre si é algo midiático, é uma relação com o já vivido. Acontecimentos já encerrados que são trazidos ao momento presente para serem ressignificados. Assim, o autor entrega a obra enriquecida com valores subjetivos, cheios de gostos pessoais. Para ele, ao escrever há um processo de entrega do que se conta e uma morte de identidade, esta que é transferida para a linguagem. Desta forma os sentidos são significados a partir da própria leitura do documento. O leitor interpreta a intenção do texto. Assim, o autor e o leitor entrecruzam os significados. Ter analisado uma obra autobiográfica com a perspectiva psicológica permitiu produzir sentidos a partir da teoria.

2.1 Procedimentos para a coleta de dados e organização para análise

Neste estudo, foi seguido o modelo fenomenológico que considera a reflexão sobre os fenômenos, através de uma análise: compreende, descreve e desvela aqueles que se mostram nas experiências vividas. O objeto de estudo desta pesquisa foi um livro autobiográfico e ocorreu através da leitura e do entendimento fenomenológico, contextualizando a coleta de informações, pois depende da situação experienciada do momento. Analisou a consciência da pessoa e as percepções sobre as vivências em um determinado momento da sua vida, daquilo que apareceu. Para ter escrito memórias em um livro, foi utilizado da lembrança, imaginação e a capacidade de simbolizar. Foi um processo intrínseco pois utilizou o ato de pensar o pensamento, sempre relacionado a um objeto (FUKUMITSU, 2013).

Entrando em contato com o livro, ocorreu a coleta de dados da experiência escrita compartilhada pela autora. Trechos do livro foram selecionados e analisados. Isto constituiu os dados da pesquisa. Após a primeira leitura completa da obra, seguiu-se uma leitura detalhada, selecionando e numerando os trechos que, a seguir, foram agrupados de acordo com a sequência em que apareceram na obra. Foi mantida a escrita original. Os critérios de seleção dos trechos foram de acordo com os objetivos específicos: a compreensão como a autora significou o sofrimento vivido a partir da visão humanista, a identificação das estratégias atualizadoras que utilizou para lidar com ele e a reflexão sobre os possíveis aprendizados da autora a partir das experiências vividas.

Ao ter compartilhado as suas vivências a autora ofereceu temas para a reflexão o que validou dados qualitativos sobre os fenômenos da vida (FUKUMITSU, 2013). Além disso, do ponto de vista da ciência psicológica, este conhecimento pode contribuir para outros estudos e,

especificamente na área da aplicação da psicologia, esses dados podem instrumentalizar os profissionais na compreensão das vivências humanas.

2.2 Procedimentos para análise dos dados

O desenvolvimento da pesquisa documental passou por uma seleção de trechos para então codificar e analisar os dados através da análise fenomenológica. Isso foi possível ser feito, sendo um instrumental metodológico aplicável a toda forma de comunicação. Neste caso, em forma de escrita que provém de um emissor, a autora da obra, para um receptor, o leitor. O discurso pode ser analisado, pois contém significações, características e sentidos que podem ser desvendados. Analisou-se e interpretou os dados das mensagens qualitativamente. Foi preciso entender o sentido da comunicação e buscar o significado delas, descrevendo o conteúdo das mensagens, explicitando e sistematizando (GODOY,1995).

Nesta pesquisa, através do método fenomenológico, foi feita uma análise dos dados e compreensão dos relatos do livro. As narrativas que apareceram no texto foram agrupadas de acordo com a sua semelhança, prevalência e relevância para o estudo. Para compreender a experiência da autora do texto autobiográfico, a pesquisadora teve que se abster de preconceitos e conceitos prévios (FUKUMITSU, 2013).

O método objetivou a redução fenomenológica. Em cada trecho que foi selecionado, buscou-se a identificação dos significados de forma singular. Foi assinalado, sublinhado e selecionado aquilo que mais representou a pessoa de forma recorrente durante o texto, constituindo os temas individuais mais significativos que respondem à pesquisa. O objetivo foi compreender o que é dito (FUKUMITSU, 2013). Para esta finalidade, a compreensão foi possível através das correntes filosóficas humanistas, existencialistas, fenomenológicas e da perspectiva teórica de Carl Rogers.

A análise fenomenológica previu sete fases fundamentais, conforme adaptação do método, proposta por Moustakas (1994). O conteúdo foi organizado e analisado de acordo com os sentidos e significados compreendidos no seu contexto, como refere Fukumitsu (2013, p. 41) “[...] seguindo a ampliação abrangente de que primeiramente é necessário que se desvele o fenômeno no campo perceptivo do sujeito e, em seguida, compreenda-se o campo perceptivo e sua relação com o mundo.” Desta maneira, adotou-se a visão existencialista na qual todo ser humano possui condições estruturais universais: temporalização (experiências ligadas ao tempo); espacialização (vivências no espaço); aspectos relacionados ao corpo; motivação; materialidade (figuras de linguagem); relacionamento com o mundo próprio (como a pessoa se

percebeu); e, por fim, relacionamento com os outros e com o meio, maneira como a pessoa interagiu com os outros e com os objetos. Deste modo, foi possível analisar as experiências ocorridas e os significados, compreendendo as condições humanas (MOUSTAKAS, 1994 *apud* FUKUMITSU, 2013).

Sentimentos e pensamentos ligados aos fenômenos vividos nas relações, no tempo e no espaço, foram investigados e os motivos das ações da pessoa para compreensão do fenômeno, o porquê de as coisas terem ocorrido. Se ela acreditou no destino ou assumiu a responsabilidade pelas coisas que aconteceram, se culpou os outros ou a si mesmo. Na escrita, é comum se materializar em figuras de linguagem as sensações. A maneira como a pessoa se percebeu e se descreveu em relação ao seu próprio mundo foi analisada e, por fim, o relacionamento com os outros e com o meio. O objetivo desta etapa foi a apreensão das análises do que aconteceu e as significações das experiências, compreendendo a condição humana (FUKUMITSU, 2013).

Para elucidar esta compreensão foi usada a perspectiva Rogeriana, que utiliza da visão humanista do ser humano influenciando a psicologia a partir de valorização da relação terapêutica, a interação com o outro num contexto interpessoal, o respeito pela pessoa numa atitude dialógica e compreensiva, colocando-a como centro (LIMA, 2008). Para ele as pessoas usam as suas experiências para se definir, construindo e modificando as suas opiniões a respeito de si mesmas. Conceitua o chamado campo fenomenal que é tudo o que está disponível à consciência. Inclui eventos, sensações, percepções que podem ou não serem sentidas pela pessoa dependendo da sua atenção a isso.

2.3 Procedimentos éticos

O projeto foi submetido ao sistema Comitê de Ética em Pesquisa da Unisc CEP/CONEP sob nº CAAE 34253620.5.0000.5343 e aprovado através do Parecer nº 4.139.789. Cabe mencionar que ficamos cientes das resoluções 466 de 2012 e 510 de 2016 que regulam a atividade que envolva pesquisa com seres humanos. “Pesquisa que, individual ou coletivamente, tenha como participante o ser humano, em sua totalidade ou partes dele, e o envolva de forma direta ou indireta, incluindo o manejo de seus dados, informações ou materiais biológicos.” (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2012). O escritor compartilhou publicamente as suas experiências em uma obra já publicada. Após a análise dos dados, compartilha-se a compreensão do pesquisador, em meio científico. (FUKUMITSU, 2013).

Segundo Tomanik (2019), a ética, a defesa de interesses dos sujeitos, seus direitos, considera a integridade e a dignidade destes contribuindo com a pesquisa dentro dos padrões éticos considerados pelos preceitos do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) assim garantindo a qualidade das pesquisas. Compreendeu-se o papel importante da pesquisa socialmente para o campo da psicologia. Foi levado em conta os seguintes preceitos éticos: respeito à obra pesquisada em sua dignidade e autonomia, reconhecendo a sua importância. Ponderação entre riscos e benefícios, tanto conhecidos como potenciais, individuais ou coletivos, comprometendo-se com o máximo de benefícios e o mínimo de danos e riscos. Garantia de que danos previsíveis foram evitados e relevância social da pesquisa, não perdendo o sentido de sua destinação sócio humanitária (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2012).

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O estudo, como se observa até aqui, busca na fenomenologia o suporte metodológico para construir o conhecimento sobre a experiência vivida, tal como descrita na obra autobiográfica. Esta seção tem como objetivo situar o leitor no referencial teórico que serviu de embasamento a este estudo e que sustenta o processo de pesquisar. Compreende-se como fundamental a busca de coerência entre o problema de pesquisa, os objetivos do estudo, o método e o processo de análise.

3.1 Correntes filosóficas norteadoras do estudo

Pode-se compreender a atribuição de significados às próprias experiências de vida a partir do existencialismo e da fenomenologia, bem como do humanismo. Essas correntes filosóficas embasaram o movimento humanista na psicologia e permitiram aprofundar e conhecer o ser humano, contribuindo com o saber científico no campo da psicologia. A fenomenologia explica, através do uso dos sentidos, a essência do fenômeno. Analisar o objeto é tocá-lo, vê-lo, cheirar-lo, ouvi-lo e por fim concebê-lo e interpretá-lo. Considera o ser como o autor de tudo, pela sua concepção do mundo a partir da consciência. As coisas são tais como se apresentam aos sentidos e são percebidos. Participa da experiência subjetivando-a através do próprio olhar. Não há separação entre o ser e o objeto (REHFELD, 2013). Partindo dessa visão intrínseca do ser humano pondera-se o teórico a seguir.

O existencialismo teve como um dos maiores representantes Jean Paul Sartre. Este pensador influenciou a compreensão do homem. Ele acrescenta que o homem é aquilo que faz da sua vida, com o uso da sua vontade, determinando o seu destino. Como uma invenção de si mesmo e construtor da sua história a partir das suas escolhas e opções. Considera-o um ser livre. Para ele, a liberdade de escolha promove a responsabilidade pelos próprios atos, e a angústia (SARTRE, 1987 *apud* CARDOSO, 2013).

Outros autores indicam que a consciência é constituída de interferências da sociedade, da cultura, de suas crenças e conceitos. A fenomenologia existencial se dá na relação homem-mundo, experiências passadas e presentes onde o outro participa formando uma unidade. O mundo muda constantemente, o ser tem suas crenças e valores e sua consciência é influenciada por tudo que o cerca. O homem não existe por si só, porém ele o mundo se conecta. Não se pode afirmar quem constitui quem, formando o conceito de ambiguidade (FUKUMITSU, 2013). Assim, o novo humanismo ganhou força na filosofia.

O humanismo permitiu o encontro do homem com seu existir e a busca pela essência o fez descobrir o seu eu, a sua relação com o mundo. O pensamento humanista permite refletir a própria existência. Cada vivência passa a ter um sentido e um significado único e influencia de diferentes modos as experiências sentidas. Estas experiências podem ser racionais ou imediatistas, agradáveis ou desagradáveis, atribuindo-lhes significados ou negando-os, distorcendo-os. Eles são influenciados pelas mudanças pessoais ao longo das experiências. Assim o homem se reconhece como um ser em construção, em constante mudança, crescimento e atualização, contribuindo na construção de valores e singularidades na busca de superar a si mesmo. Este potencial humano é o que impulsiona ao crescimento e a atualização. Valoriza-se o homem e acredita-se na capacidade de construir o próprio caminho em constante relação com os outros e o mundo ao seu redor (LIMA, 2008). Por isto as filosofias aqui estudadas se conversam e ajudam a entender o homem no mundo.

O processo de construção do sujeito a partir da abordagem existencialista de Jean Paul Sartre considera a subjetividade e a relação com o outro. Aponta que o sujeito define o outro ao olhá-lo e é definido ao ser olhado, sendo mediador, tornando-se um objeto no mundo. Esse olhar constrói a própria percepção de si mesmo. Acrescenta que o ser humano é um ser reflexivo e por isto posiciona-se e experiencia a si mesmo e ao outro, por isto é um ser relacional. Assim o existencialismo tem o ser humano como um ser singular, mas inserido no social, não é o único produtor da história, a qual é construída coletivamente. Ao mesmo tempo a realidade que o cerca exerce força sobre ele. O sujeito adiciona significado às histórias contribuindo com o seu contexto por estar inserido nele. Conclui que o ser humano tem um projeto existencial a ser realizado e que os meios para isto incluem uns aos outros (SARTRE, 1987 *apud* CARDOSO, 2013).

Para os autores Vieira Júnior, Ardans-Bonifacino e Roso (2016), este processo de socialização ocorre com as pessoas as quais tem significância afetiva, pois elas impactam nos valores e crenças próprios do sujeito e conseqüentemente nas concepções de mundo e na definição do ser dele. Para isso precisa haver reciprocidade, condição fundamental para as relações humanas. Ocorre a formação de grupos com interesses em comum. A principal grupalidade, que influencia na formação do sujeito, está nas pessoas da família e os cuidadores por mediar as relações do indivíduo com a sociedade, desde o início da infância. A construção da noção de comunidade provém das origens do sujeito, da cultura em que nasceu e cresceu, dos discursos ao qual teve acesso, das ideias de bem e de mal, pelas referências morais de acordo com o tempo e espaço em que está inserido. Ao crescer a criança começa a

desenvolver a capacidade reflexiva, diferenciar-se dos outros e dos objetos e a usar as vivências no sentido de construir-se como sujeito.

Sartre (2013) apud Vieira-Junior, Ardans-Bonifacino e Roso (2016), revela que a interiorização dos conhecimentos adquiridos desde a infância depende da configuração familiar a que pertence, através das atitudes e práticas daquilo que fizeram com ela. Desta forma, ações e emoções são interiorizadas pela criança. Aí caracteriza o início da construção do sujeito, superando ou conservando os conceitos adquiridos. Relações com o ambiente que levam a criança a espontaneidade de ações, desde a adequação ou insubordinação. Busca a ampliação dos horizontes e inserção em diferentes grupos sociais, acesso a outras informações, valores e regras morais, relativizando e elaborando reflexões mais avançadas sobre si mesmo e sobre os outros.

3.2 Gênero autobiográfico

Voltar-se ao estudo de uma biografia de vida possibilita compreender um ser humano específico em seu fluir existencial, seus deslocamentos, pontos fracos e fortes, regressos durante o percurso e seus progressos. Pode-se fazer uma análise existencialista que investiga o homem e seu modo próprio de ser no mundo, preocupando-se em entender a existência humana. Nascemos como seres de possibilidade e escolhemos a cada instante. O ser humano nunca é, ele sempre está sendo. Conclui-se assim a máxima Sartreana: “O importante não é aquilo que fazem de nós, mas o que fazemos do que os outros fizeram de nós.” (SARTRE, 1943 *apud* CARDOSO, 2013, p. 61). Nessa constante evolução, o ser está sempre em motivo de estudo e entendimento.

A psicologia investiga o comportamento do ser humano e por que as pessoas são tão diferentes umas das outras. Reflete suas escolhas e modos de ser. Algumas enfrentam os seus sofrimentos e sentimentos e outras fogem deles, definindo a personalidade. É um modo de pensar sobre como e por que o ser humano é como é em sua complexidade. Observa-se as diferenças individuais em suas percepções e como elas o levam a organizações e funcionamentos distintos. O indivíduo, como um todo, tem sentimentos, pensamentos e comportamentos observáveis que se relacionam entre si que o fazem único, inserido num cotidiano, em um ambiente. Compreende-se os aspectos motivacionais e suas escolhas. Diferentes teorias da psicologia nos ajudam a compreender até que ponto a depressão, por exemplo, é característica da pessoa, como se desenvolveu e o porquê desse comportamento

(PERVIN; JOHN, 2004). Ao ler um livro em que o autor conta da sua própria vida é possível identificar o processo de personificação.

O gênero autobiográfico ocorre quando o autor escreve sobre a sua própria vida e experiências. É a apresentação de seus problemas e decisões para um leitor. Um momento de reflexão sobre como a pessoa se vê. Narra-se sobre as percepções dos acontecimentos, aquilo que quer se expor através do próprio entendimento e elaboração. Pode não necessariamente condizer com a realidade factual, ou seja, é uma interpretação da pessoa, por isso é do campo das percepções. A autobiografia possibilita que a própria existência seja lembrada, conhecendo a si mesmo, ou seja, proporciona o autoconhecimento. Processo de apresentação de si que ocorre de forma seletiva. As intenções de escrever são da pessoa e não de alguém de fora. Desta maneira se torna uma escrita íntima (REIS, 2011).

Assim se caracteriza este modelo performativo que ocorre através da escrita da autobiografia em que a pessoa se produz, se inventa e se constrói. Essa construção de si não deixa de ser uma invenção sobre si construindo o sujeito e não deixa de ser um referencial da sua época, do período histórico em que viveu. É o contar da própria história expondo-a, informando-a aos leitores, passando uma mensagem em relação com o meio cultural. “Autobiografias são escritas por motivos variados: respondem a necessidade de confissão, de justificação ou de invenção de um novo sentido. Frequentemente, aliás, esses três aspectos se combinam”, como afirma Calligaris (1998) citado por Reis (2011, p. 13).

Escrever as suas trajetórias desencadeia profundos sentimentos, pois remete a memórias de erros e de bons momentos marcantes, com alto grau de afetividade e intimidade, o que gera uma noção de importância. Tal obra exige uma franqueza para mostrar aos outros o que a pessoa foi, os sentimentos interiores, o seu caráter, hábitos e costumes com veracidade. Relatam a passagem do tempo desde o nascimento. Refletem sobre a existência, sobre o existir e o que há em comum na experiência humana, usando como referência a própria vida. Desta maneira, o sentido da vida e o significado dela tornam-se a questão filosófica mais importante (REIS, 2011). Diante disso entende-se a importância de leituras autobiográficas.

A análise de obras que falam a vida e experiências de sujeitos que possuem grande notoriedade social favorecem a compreensão laborativa que realizaram. Através destes escritos, pode-se saber como contribuíram para o mundo com o seu exemplo de vida. As histórias do passado, recordadas no momento presente, permitem a reconstrução dos fatos, permitindo a reflexão sobre o que constitui o próprio ser e o que o forma, inserido no seu contexto (BRUNER; WEISER, 1997 *apud* LEITE; MAHFOUD, 2015). Para melhor compreensão de

como a pessoa se personifica ao contar sua história, será explicitado o referido autor que calçará o estudo em questão.

3.3 Carl Rogers e a Abordagem Centrada na Pessoa

Para compreender o que é pessoa, Carl Rogers fundamenta-se em uma visão humanista. Importa-se com a presença do ser humano, tendo-a como centro, legitimando seus sentimentos, estando de fato presente e empático com o outro e não apenas fazendo uma análise intrapsíquica. Valoriza a relação “entre”, propiciando um clima favorável, uma ponte entre um e o outro, estabelecendo uma conexão de confiança (HYCNER, 1995). Para ele as pessoas usam sua experiência para se definir, construindo e modificando as suas opiniões a respeito de si mesmas. Conceitua o chamado campo fenomenal que é tudo o que está disponível à consciência. Inclui eventos, sensações, percepções das quais a pessoa poderá ou não ter consciência, dependendo do nível da atenção a isso. Tal atenção é dirigida ao que experimenta como o seu mundo, que pode condizer com a realidade ou não. Existem muitos estímulos que a rodeiam e ela escolhe o que lhe convém. Porém, há uma tendência a dirigir mais a atenção aos perigos imediatos do que aos fatores de segurança (ROGERS, 1976). Portanto, a forma que interpreta o mundo interfere nos sentimentos de medo ou confiança.

Perante esta compreensão, Carl Rogers elaborou a teoria que chamou de Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), com enfoque nos sentimentos. Ele aplicou esta abordagem como prática terapêutica em sua trajetória na psicologia, esta que encontra fundamentação em pressupostos humanistas, existencialistas e fenomenológicos. Isto porque ele considerou de forma subjetiva as experiências pessoais vividas na prática e, por conta disso, cheias de significados atribuídos pela própria pessoa. Assim procurou compreendê-las, pondo-as como centro de suas experiências (BEZERRA; BEZERRA, 2012). Explicitaremos o que é experiência e vivência segundo a sua visão.

Segundo Rogers (1992), citado por Brito e Moreira (2011) a pessoa, sendo um ser que sente, torna-se o centro da experiência atual, ou seja, o foco central das emoções. Desta forma as experiências se tornam únicas, atreladas aos seus sentimentos, suas vontades e ambições. Esta liberdade de sentir possibilita, o crescimento. A pessoa reconhece os seus impulsos, negativos e positivos, compreende as suas condutas e faz melhores escolhas pela compreensão de si mesmo e da realidade.

Ocorre maior capacidade de enfrentamento dos problemas pela sua experiência, agregando valor. Isto ajuda a entender as vivências atuais. **Surge a compreensão de como**

proceder, pois os acontecimentos passados ajudam a enfrentar e orientar os problemas atuais. Não ocorrendo a compreensão das experiências, o entendimento e o crescimento da pessoa ficam limitados. Fator este que impacta na relação consigo mesmo e com os outros. Através das experiências ocorrem novos significados à vida. Para Rogers, **a experiência, e a consciência dela, permite a reorganização de si e de seu ambiente.** Tornando-se uma fonte de potencialidades, pois a própria consciência das experiências leva a sentimentos de satisfação e liberdade (ROGERS, 1992 *apud* BRITO; MOREIRA, 2011). Assim, a experiência é um campo relacional, através do contato com os outros e o meio, enquanto a vivência é um aspecto mais íntimo do ser, um sentimento intrínseco.

A vivência ocorre quando a pessoa experencia a liberdade de vivenciar o presente. Enxergar a si mais claramente no agora, ajuda a aceitar-se e a agregar valor ao que vivencia. Assim ela se auto-organiza através da simbolização. Sobre este assunto, Rogers (1961/2009), citado por Brito e Moreira (2011, p.207) acrescenta que:

Uma vivência existencial: capacidade de viver cada momento como sendo novo, sem utilizar os critérios do passado para avaliar o presente. O que se é e o que se faz nasce do momento e não pode ser previsto, pois a configuração dos estímulos de cada situação é única. O “eu” e suas atitudes surgem da experiência presente, em vez de serem deformados para estarem de acordo com uma estrutura já formada. Não há estruturação preconcebida para a experiência, pois cada experiência é nova e jamais se repetirá. A vivência existencial é a plena abertura para o aqui e agora.

Dentro do campo da experiência está o self, onde a ideia do eu é fluídica, mutável. Para ele é um processo constante de formar-se e reformar-se à medida que as situações mudam sendo um contínuo processo de reconhecimento. Desta maneira, as pessoas são capazes de crescimento e desenvolvimento pessoal. Assim formula-se um autoconceito, uma visão de si mesma baseada em experiências passadas, presentes e expectativas futuras. Caracteriza como o *self* ideal aquele que o indivíduo gostaria de ter. Saúde mental é aceitar-se como se é na realidade, e não como se gostaria de ser, pois a idealização pode acarretar em um obstáculo ao crescimento pessoal por distanciar-se da realidade, trazendo insatisfações e dificuldades neuróticas (ROGERS, 1976). Aceitar-se, o que/como se está sendo, segundo ele, representa ser congruente consigo, de acordo com os sentimentos e emoções verdadeiros.

O acolhimento de si está dentro do campo da percepção da experiência. O sentimento de **congruência** é a expressão do que ocorre, ou seja, o que acontece no campo através da observação. Expressar as emoções no momento em que ocorrem, saber por exemplo, quando está com raiva, medo e conseguir expressá-las. Quando a pessoa não consegue fazer isto, ela está incongruente, existindo uma diferença entre a tomada de consciência, a experiência e a

comunicação desta. Assim, não expressando o que realmente sente, tem atitudes em desacordo com os próprios sentimentos e uma incapacidade de perceber-se e de comunicá-los. O que ela expressa está incongruente com a realidade, pois não a percebe. A perda de consciência do que se faz e a falta da comunicação repressõe a capacidade de expressar suas emoções em virtude do medo de expô-las. Estes fatos podem acarretar sintomas ansiosos e confusão interna. Ajudar a pessoa a se tornar mais consciente de suas ações e expressá-las é uma das funções da psicoterapia. (FADIMAN; FRAGER, 1986). Portanto, ela pode desenvolver-se com mais consciência.

O que leva uma pessoa ao amadurecimento em direção a expandir-se, a desenvolver-se, a tonar-se autônoma é a expressão da capacidade do organismo, ou seja, do *self*. Para Rogers há um impulso a sermos competentes e capazes e nos tornarmos aptos, assim como uma semente tem potencial a ser uma árvore. A isto deu o nome de tendência a autoatualização, uma busca de completude. Há uma força motivadora que é possível quando a pessoa se move livremente sem apegos ao passado ou crenças incongruentes. Assim o crescimento é possível para o organismo para se preservar e se valorizar. Para ele as forças positivas em direção à saúde e ao crescimento são naturais. É um ajustamento ao qual novas aprendizagens e experiências são assimiladas. **O indivíduo se torna consciente de seus desajustes e incoerências entre o conceito de si e a realidade, podendo modificar-se, estando mais de acordo com o real.** Relações interpessoais com indivíduos que aceitam a si mesmos possibilitam ao outro a direção à saúde. Apreciando a si e aos outros incondicionalmente. A isto foi chamado de ciclo de autocorreção e auto incentivo ajudando no crescimento psicológico. (FADIMAN; FRAGER, 1986). Esta capacidade de enfrentamento da realidade permite maior autodomínio perante a vida e constitui a personalidade.

Para Rogers (1975), o desenvolvimento da personalidade depende da assimilação na primeira infância. A criança tem necessidade de amor e de **consideração positiva**, que está presente em todo o ser humano. Elas reagem à aprovação de suas ações como se fosse a aprovação de si mesmas, pois não há separação delas com o *self*. Da mesma forma, a desaprovação é sentida quando são punidas. Os comportamentos são guiados na busca desse amor e afeição, podendo agir até mesmo contra os seus próprios interesses para agradar aos outros e receber este afeto. Sentir-se aceita e aprovada incondicionalmente é o objetivo. **As experiências, comportamentos e atitudes são procurados ou evitados por serem mais ou menos dignos de consideração de si**, avaliando-se condicionalmente em seu valor. É um desejo de ser amado e respeitado por todos aqueles com quem se tenha contato, nem que para

isso neguem-se certos sentimentos genuínos e aspectos da personalidade, bloqueando-os da consciência para então receber amor.

Tal comportamento persiste durante o crescimento. Para Rogers (1975), admitir sentimentos negativos e expressá-los é mais saudável para a organismo do que rejeitá-los. Tornar-se-ia assim um autoconceito artificialmente bom, ou seja, fingir que está tudo bem quando na verdade não está. Para sustentar esta falsa imagem, defesas são acionadas. Elas distorcem a realidade e geram erros, confusões, problemas e vulnerabilidade. Há uma diferença entre os comportamentos e as crenças, gerando ansiedades e até mesmo a psicose, pois esta nega a realidade de si mesma. **Uma pessoa recupera a saúde reivindicando suas partes reprimidas ou negadas, tomando consciência das suas emoções.** A personalidade para ele é definida na tomada de consciência das experiências e destas emoções.

O fenômeno psicológico para Rogers era compreendido através da relação com a pessoa, com o contato. O autor compreendeu que a pessoa **tinha o seu valor na busca pelo crescimento**, seguindo princípios pessoais, sendo um sujeito que escolhe, ativo no mundo, inserido na realidade, em seu ambiente, capaz de se autorrealizar e **autoatualizar**. Assim, estando em um processo de perspectiva positiva quanto às possibilidades da vida, “o ser humano tem de operar mudanças em seu autoconceito, em seu comportamento e em suas atitudes diante das situações vividas, uma vez dadas as condições necessárias para tal” (BEZERRA; BEZERRA, 2012, p. 25).

Percebe-se que as concepções rogerianas são conduzidas por uma perspectiva da motivação humana que traz implícita uma política das relações entre as pessoas e da possibilidade de mudança social, pela emergência de um “fluxo crescente de sabedoria em ação”. O autor reconhece que a vida é um processo ativo e que o ser humano “move-se em direção ao desenvolvimento próprio e à independência de controles externos” (ROGERS, 1989, p. 227). A pessoa, funcionando de modo unificado, em contraposição ao indivíduo dissociado, está em movimento, testa hipóteses em pensamento e ação. Busca compreender a si e, ao mesmo tempo, perceber os dados de seu ambiente externo, sem atitudes defensivas. Pessoas emergentes, como as qualifica Rogers (1989), possuem senso de solidariedade e permitem-se discordar e modificar a si e ao mundo. A partir destas teorias podemos discutir sobre os trechos selecionados do livro.

4 ANÁLISE COMPREENSIVA DA AUTOBIOGRAFIA DE GISELE BÜNDCHEN

Nesta pesquisa, através do método fenomenológico, foi feita uma análise dos dados e compreensão dos relatos do livro autobiográfico “Aprendizados: minha caminhada para uma vida com mais significado” da autora Gisele Bündchen. As narrativas que aparecem no texto foram agrupadas de acordo com a sua semelhança, prevalência e relevância para o estudo. Para compreender a experiência da autora do texto autobiográfico, a pesquisadora teve que se abster de preconceitos e conceitos prévios (FUKUMITSU, 2013). Os dados iniciais coletados foram esquematizados em um quadro para organização do estudo.

O método, no momento seguinte, objetivou a redução fenomenológica. Em cada trecho selecionado, buscou-se a identificação dos significados de forma singular. Foi assinalado, sublinhado e selecionado aquilo que mais representa a pessoa de forma recorrente durante o texto, constituindo assim os **temas individuais mais significativos que respondem à pesquisa**. O objetivo foi o entendimento do que é dito (FUKUMITSU, 2013). Para esta finalidade, a compreensão foi possível através da perspectiva teórica de Carl Rogers, considerado o principal representante da corrente humanista em psicologia, que emergiu no contexto do pensamento existencialista e fenomenológico.

Pelos critérios selecionados inicialmente, através da leitura flutuante, foram percebidos os trechos significativos que revelaram a experiência da autora. A busca deles por sequência de apresentação no livro mostrou a força da vivência de sofrimento para o crescimento da autora. Respeitou-se, numa postura fenomenológica, o fluir da escrita das situações e reflexões tal qual a autora as apresenta. Isto dá um sentido à narrativa, sob um horizonte compreensivo no transcorrer da experiência, de acordo com o modo como foi sendo apresentado na autobiografia, pois a escrita tem o ritmo que a Gisele imprime na obra. Em sua narrativa, a autora mostra o sofrimento existencial que não aparecia para os outros, mas que foi integrado na personalidade.

Holanda e Andrade (2010, p. 264), acrescentam que “o método fenomenológico se apresenta à psicologia como um recurso apropriado para pesquisar o mundo vivido do sujeito com a finalidade de investigar o sentido ou o significado da vivência para a pessoa”, buscando a compreensão. Correia e Moreira (2016, p. 532) enfatizam que Rogers, sendo um psicoterapeuta humanista-fenomenológico, compreendeu que o homem está em processo de construção e atualização, a qual “se refere a uma tendência positiva e própria do ser humano, que faz brotar criatividade e aprendizagem, bastando que sejam proporcionadas condições psicológicas adequadas.” Assim, o trabalho gira em torno das atribuições de significados para

as experiências vividas escritas ao longo do livro, que serão apresentadas na forma de categorias que emergiram no processo, sob um horizonte compreensivo.

4.1 Conceito de si

Compreendendo que todo indivíduo vive num mundo de experiências em mutação contínua, segundo Rogers (1975), de cujo mundo ele é o centro e que o organismo reage no campo dos estímulos como o experiente e percebe, podemos refletir sobre o primeiro trecho (T1) de análise da pesquisa que aparece na introdução do livro, apresentado a seguir. A escritora revela a valorização dos seus sentimentos a seu respeito.

Essa é a história da minha vida pública. Mas tudo o que vivi em público tem pouquíssima relação com quem realmente sou, com o que mais importa para mim, ou com as coisas em que acredito e com o que desejo oferecer para o mundo. O irônico é que, embora eu seja conhecida pelo meu trabalho como modelo, nunca senti que aquela pessoa na passarela, ou nas revistas, TV fosse eu. (BÜNDCHEN, 2019, p. 12-13).

Nesta passagem, Gisele relata um sentimento de incongruência com o que ela acreditava ser sua essência. Questionamentos existenciais sobre si e sobre o seu desempenho na vida surgiram através do conflito com a carreira desempenhada desde muito cedo. A modelo descreve o conceito de si adquirido na infância e refletido na vida adulta.

Na escola, meus colegas debochavam de mim por causa da minha altura, da minha magreza e da minha aparência. Por mais que seja o seu sucesso na vida adulta, não acredito que isso seja capaz de mudar completamente o modo como você se via na infância. Então, quando comecei a trabalhar, mesmo que a princípio eu tivesse o porte de modelo, me sentia desajeitada. O fato de algumas pessoas da indústria da moda me dizerem que meus olhos eram pequenos demais e que meu nariz e meus seios eram grandes demais reforçava esse sentimento. Aos 14 anos, nada parecia ser mais desagradável ou me fazia sentir mais constrangida do que um estilista me dizendo que eu era bonita, ou um fotógrafo me dizendo como fazer uma pose, ou ainda ouvir um editor comentando sobre o meu corpo, os meus seios, os meus olhos ou o meu nariz como se eu não estivesse lá. (BÜNDCHEN, 2019, p. 13).

A estratégia utilizada para se autoatualizar em relação ao sofrimento é elucidada “numa tentativa de me proteger e evitar sofrer ou me sentir como um objeto, eu criei um escudo ao redor de mim mesma. O meu eu privado era Gisele, mas a modelo Gisele era *ela*. Era como eu a chamava também. *Ela*¹ era uma atriz. Uma performer.” (BÜNDCHEN, 2019, p.13). Gisele conseguiu, através da experiência conflitiva, aprender a dar continuidade ao trabalho com

¹ No texto, escreve *ela* sempre que faz referência a esta sua criação, assim segue-se a grafia original da autora.

menos sofrimento “Sendo *ela*, podia expressar qualquer emoção, qualquer atitude. Era como se, me desconectando de mim mesma, pudesse ser livre, enquanto mantinha o meu eu verdadeiro escondido e seguro.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 14). Mais adiante, no capítulo 5, a *ubermodel* retoma o assunto “passei a me dissociar, a começar a pensar a Gisele modelo como *ela*. Porque a menina que finalmente surgiu na passarela não era ninguém que eu conhecia, ela era muito mais confiante e forte que eu.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 146).

Ter escolhido criar uma performer, atuar como uma atriz, foi uma estratégia de defesa para não sofrer com as observações percebidas como incongruentes, vindas dos outros sobre si. Ao desassociar-se, o eu mesmo manteve-se preservado. Foi uma maneira defensiva de lidar com as críticas, já que estar exposta aos olhares e toques de produtores, maquiadores, estilistas, recrutadores, que escolhem as modelos apenas pelo perfil corporal, a faziam se sentir como um objeto, como Gisele não estivesse ali, um manequim apenas e não uma pessoa. Remete, assim, ao pensamento de Rogers, que enalteceu a visão humanista do ser humano, a valorização dos sentimentos, da presença da pessoa tendo ela como centro, estando de fato presente e empático com o outro (HYCNER, 1995). Portanto, foi um processo de separação do que é o “produto” e o que é ela. Gisele se integra como pessoa à medida que se percebe “mais si mesma”.

Estar conectada com o eu real, permitiu manter a sanidade mental, defendendo como se é na realidade, e não como uma projeção de como gostariam que fossem. A idealização pode acarretar em um obstáculo ao crescimento pessoal por distanciar-se da realidade, trazendo insatisfações e dificuldades neuróticas (ROGERS, 1976). Aceitar o que se é, segundo ele, representa ser congruente consigo, de acordo com os sentimentos e emoções verdadeiros. O acolhimento de si está dentro do campo da percepção da experiência. O sentimento de congruência é a expressão do que ocorre, ou seja, o que acontece no campo através da observação. Expressar as emoções no momento em que ocorrem, saber por exemplo, quando está com raiva, medo e conseguir expressá-las. Para ele as pessoas usam sua experiência para se definir, construindo e modificando as suas opiniões a respeito de si mesmas.

Ao fazer essa diferenciação entre o eu verdadeiro e a personagem “*ela*”, estimulado pelo momento vivido, Gisele oportunizou-se experienciar a liberdade de vivenciar o presente. Pode, desta maneira, enxergar a si mais claramente no agora. A experiência descrita acima, vivenciada como incongruente com a estrutura do *self*, gerou ameaça e necessidade de defesa. Um processo defensivo procura reduzir a incongruência entre a experiência e a estrutura do *self*, porém somente reduz a consciência da ameaça, e não a ameaça em si, mantendo algum nível de ansiedade. Nesse sentido, o comportamento pode aumentar a sensibilidade à ameaça, gerando uma cadeia defensiva, mas que tende a romper-se quando há a aceitação da realidade

(JUSTO, 1975). Foi possível que Gisele mantivesse a abertura do *self* e não seu enrijecimento. A integração desse modo de trabalhar, num processo de autenticidade e compreensão de si, veio a ocorrer futuramente. (Gisele sofreu com crises de pânico). Manter a flexibilidade do *self* possibilitou correções e inclusões de novas experiências e a vivência da autenticidade. Com o passar do tempo e com novos recursos para lidar com essa realidade, foi possível enfrentar com novos sofrimentos. Tal atitude ajudou a aceitar-se e a valorizar o que vivenciou. Carl Rogers (1975) diz que o “eu” e suas atitudes surgem da experiência presente que é plena abertura para o aqui e agora, que se pode observar no relato da autora, sob a perspectiva Rogeriana, “[...] consciência de existir e de agir enquanto indivíduo e pode se descrever como a experiência do eu.” (ROGERS, 1975, p. 197). Constitui, assim, um aspecto da tendência a atualização.

Para se desenvolver pessoalmente, o *self* vai se readaptando devido às próprias transformações que a vida impõe. Reconhecer-se neste processo, formando o conceito de si, baseada nas próprias experiências é o que caracteriza ele para Rogers. Distanciar-se da realidade traz insatisfações e dificuldades neuróticas.

Gisele, ao criar uma personagem como escudo para trabalhar, personificou um eu não real, incongruente com seu eu verdadeiro. Desta maneira ela protegeu o seu *self*, mantendo-se congruente. A congruência pode ser caracterizada como ausência de conflito entre ele, aquilo que a pessoa pensa e sente de si mesmo e a experiência. Observa-se que Gisele expressa o que realmente sentia em relação à carreira, permanecendo em acordo com os próprios sentimentos, de reconhecer que modelar não era o seu projeto da vida, mas uma forma de ganhar a vida. Tal processo só foi possível através do campo da observação e da percepção. Ser congruente ao que sentia e reconhecer as emoções, admitindo-as para si mesma, oportunizou a Gisele se adaptar à realidade. Para Rogers, se ela tivesse reprimido as suas emoções, possivelmente aumentaria sentimentos ansiosos e conflitos internos (ROGERS, 1992 *apud* BRITO; MOREIRA, 2011). Essa foi uma das razões dela escrever o livro, mostrar-se como realmente é, como se apresenta no trecho (T2):

Por muito tempo na minha carreira de modelo, me senti dividida e culpada. Trabalhar como modelo nunca foi a minha paixão nem a minha identidade. [...] Permitir a mim mesma me abrir e mostrar o meu lado vulnerável- não *ela*, mas eu, Gisele - é bem assustador. Não vou mais poder me desconectar e nem me esconder. [...] Nada é mais estranho do que ser o objeto das projeções de outras pessoas. Ser conhecida e ao mesmo tempo desconhecida já não me parece certo. (BÜNDCHEN, 2019, p. 21).

Aqui podemos abordar o conceito de *autenticidade* de Rogers, que é o comportamento da pessoa em acordo com o seu *self* em vez de representar papéis de forma falsa. Agindo de maneira honesta consigo, o indivíduo sente satisfação, bem estar, maior plenitude para extroversão, ou seja, torna-se mais consciente e aberto à experiência na situação específica

(ROGERS, 1975). O referido autor ainda acrescenta: “A liberdade para uma pessoa ser ela mesma é uma liberdade cheia de responsabilidade, e um indivíduo procura atingi-la com precaução, com receio e, no início, quase sem confiança nenhuma” (ROGERS, 1976, p. 195).

Ser autêntico, para Rogers (1972), é uma intimidade do que passa dentro da pessoa, capacidade de ouvir a si mesmo, saber do que se sente, intimidade com a própria experiência. Esse ser coerente consigo se apresentando tal como é, sentindo-se confortável com a presença de si. A pessoa sendo mais verdadeira consigo consegue ser assim com os outros, pois não está usando máscaras, está mostrando a sua autenticidade. A espontaneidade emerge desse comportamento, num sentido de transparência. Gisele revela esse comportamento no trecho que segue

Um dos grandes benefícios do autoconhecimento é o acesso que nos dá à nossa voz interior. Todos temos uma, mesmo quando às vezes a ignoramos ou ficamos alheios a sua existência. Nossa voz interior é muito pessoal e singular. Sempre acreditei que seu propósito é nos proteger, nos ajudar e permanecer fiéis aos nossos valores e nos encorajar a fazer a coisa certa. Acredito que cada um de nós tem um ser mais evoluído dentro de si. Com frequência, se pararmos para ouvir nossa voz interior, vamos nos dar conta de que esse “eu” mais elevado tem as respostas para nossas perguntas. [...] À medida que nosso autoconhecimento se fortalece, o mesmo acontece com nossa voz interior [...] quanto mais nos conhecemos, mais fácil é descobrir no que somos bons, o que nos motiva e o que nos faz mais felizes. (BÜNDCHEN, 2019, p. 126-127).

Aos poucos Gisele aumentou a sua confiança e a sensação de segurança ao dar credibilidade a sua voz interior e admitir o seu verdadeiro *self*, ocasionando sentimentos de maior segurança “para que alguém tenha sucesso e prosperidade na vida *de fora*, precisa ter uma vida *de dentro* segura e estável” (BÜNDCHEN, 2019, p. 225). Reflete, assim, o desejo de mostrar em um livro seus aprendizados, através da escrita da autobiografia. A necessidade de compartilhar sua plenitude e significado dado ao seu existir

Portanto, neste livro divido alguns aprendizados que me ajudaram a levar uma vida mais consciente e alegre, que me inspiraram a superar cada desafio que enfrentei ao longo dos anos e que me trouxeram uma compreensão mais profunda de mim mesma e do mundo ao meu redor. [...] Aprendi que nossos pensamentos, nossas palavras e ações estão conectados, e por que precisamos ser cuidadosos com eles. Eu comecei a nutrir meu corpo, minha mente e meu espírito através da meditação, de alimentos curativos e de uma visão positiva da vida, e o resultado disso é que fui capaz de experimentar uma clareza mais profunda e um sentido de propósito mais amplo. Espero que, ao dividir minha história, ela possa servir de inspiração e ajuda para outras pessoas que estejam passando por situações semelhantes. (BÜNDCHEN, 2019, p. 14).

A autenticidade oportunizou o ajustamento no modo de vida, a harmonia e liberdade de ação, seus significados e decisões tomadas a partir deles captados pela consciência como Rogers exemplifica: “A maior parte do comportamento é regulada em termos de significados

percebidos na consciência, enquanto outros significados captados pelo organismo fisiológico são negados e descartados por causa de uma incapacidade do indivíduo de se comunicar.” (ROGERS; ROSENBERG, 1977, p. 91). Capacidade de selecionar o que é melhor para si e descartar o que não convém. Porém, muitos elementos escapam da consciência por serem “as experiências que não estão de acordo com a estrutura do eu ou com as condições que dominam o processo de avaliação são reconhecidas no nível da “subpercepção” como ameaçadoras.” (ROGERS; KINGET, 1975 p. 202). Ou seja, a pessoa não a reconhece, não percebe e não integra. É um processo de defesa para preservar a consideração de si e evitar a angústia. Gisele, ao observar o meio em que vivia e ao sentir incoerência com ele, teve consciência da necessidade de ajustamento e começou a sua busca pela cura.

4.2 Enfrentamento perante o adoecimento

Ao longo da obra, Gisele relata a passagem em que teve crises de ansiedade e pânico. Em sua narrativa, descreve reflexões mobilizadas por questões existenciais. Narra eventos angustiantes que vivenciou e como, a partir deles, repensou a vida e obteve mudanças em seu modo de ser. A seguir será apresentado o que a levou a adoecer, como ela conseguiu se autoatualizar e atenuar as dificuldades experienciadas. Com a finalidade de compreender a relação com a sua saúde mental e enfrentar situações conflitantes, desde uma perspectiva rogeriana, a relação entre sua saúde mental, os possíveis significados atribuídos a esses momentos e os sentidos produzidos em sua existência como um todo. Referindo a sua rotina diária de desfiles e maus hábitos, ela conclui

Estava vivendo a 100 quilômetros por hora, fumando, bebendo, me alimentando mal, dormindo pouco [...] Além de não me dar conta de que estava numa rodinha de hamster, não entendia que estava basicamente dependendo de estimulantes e calmantes para passar o dia. [...] Olhando para trás, vejo que tinha ficado tão anestesiada que não conseguia enxergar o que estava acontecendo. Eu estava literalmente me matando. Estava envenenando o meu corpo do momento em que acordava de manhã até a hora em que apagava a noite. Também estava criando um ambiente propício para desenvolver um distúrbio de ansiedade. (BÜNDCHEN, 2019, p. 59, 60 e 61).

Segundo Rogers (1975), toda experiência considerada ameaçadora para a estrutura do *self* incongruente é causadora de tensão e sentimentos ansiosos no organismo. Processos defensivos são acionados que restringem a liberdade da pessoa. Estes sentimentos reunidos são os causadores de conflitos. Como tentativa de diminuir a ansiedade, as defesas são utilizadas, o indivíduo se encontra em um estado de desacordo, tornando-se ansioso. Nas palavras do autor, “a intensidade da angústia é proporcional à extensão do setor do eu afetado pela ameaça [...]

um estado de desorganização psíquica se produz [...] O indivíduo manifesta um comportamento estranho e instável” (p. 204) e podem aparecer como ataques de pânico e até mesmo pensamento suicida como demonstra o relato:

Quem sabe vai ser mais fácil se eu simplesmente pular. Tudo vai passar. Eu posso me livrar de tudo isso. A ideia de pular foi substituída por outro pensamento, um pouco estremecido, mas firme: Ok, Gise, chega. Agora escute. Ouça a si mesma. Sabendo que estava com um problema muito maior agora, fui ao médico no primeiro horário no dia seguinte e contei o que tinha acontecido. [...] Quando penso naquele momento e naquela garota de 23 anos, sinto vontade de chorar. Ela era tão jovem que quase me parte o coração. Quero dizer para ela que vai ficar tudo bem - que ela é jovem demais para colocar as coisas em perspectiva ou para se conhecer direito, que a vida dela nem começou ainda. Até aquele momento, sempre tinha me visto como uma pessoa feliz, forte, positiva, confiante. Não nasci tendo ataques de pânico. Eu me sentia grata de verdade por cada benção na minha vida. Por fora, parecia que eu tinha tudo [...]. Mas, naquele momento, a única resposta possível parecia ser pular. É apavorante ver como, de repente, o desespero pode tomar conta do cérebro e se apropriar dele, assim, sem mais nem menos. (BÜNDCHEN, 2019, p. 67 e 68).

Para Rogers, a expressão fluídica que está presente numa tal vivência existencial ocorre quando o eu e a personalidade emergem da experiência. Isso quer dizer que a pessoa participa e se torna um observador do processo em curso. É um funcionamento orgânico. “Esse viver no momento significa uma ausência de rigidez, de organização estreita, de imposição de uma estrutura à experiência. Significa, pelo contrário, um máximo de adaptabilidade, uma descoberta da estrutura na experiência.” (ROGERS, 1976, p. 217) Constatamos esse modo experiencial organísmico em relação à meditação:

Acredito que a qualidade da nossa vida está diretamente ligada às nossas atitudes. Quando as minhas crises de ansiedade começaram, quem me conhecia ficou com pena de mim [...] E sempre acreditei que, quando você começa a se ver como vítima, abdica do próprio poder, e talvez seja difícil conseguir recuperá-lo. Graças a prática de ioga e meditação, fui capaz de ver as coisas por uma perspectiva diferente. [...] De modo algum quero dizer que, se você está sofrendo de ansiedade ou depressão, não deve procurar ajuda – eu procurei. (BÜNDCHEN, 2019, p.72).

O impacto da meditação se tornou uma forma de encontro consigo mesma. Segundo o pensamento de Rogers (1951) citado por Pervin e John (2004, p. 152) que “a tendência básica das pessoas é rumo à auto-realização: o organismo possui uma tendência e empenho básico – realizar, manter e promover o organismo que se encontra em processo de vivência”. Este processo se manifestou no dia -a- dia como uma maneira encontrada de se autorregular e manter a sua rotina.

Agora, por causa da minha vida agitada, medito todas as manhãs, geralmente por cinco minutos apenas. Essa prática me ajuda a manter um equilíbrio interior pelo restante

do dia. Eu medito desde 2003, por isso hoje consigo entrar rapidamente num estado profundo de meditação. Às vezes, medito para encontrar a resposta para alguma questão. Ou porque estou confusa com relação a alguma coisa e preciso de um insight. Por exemplo, se estou com um nó no estomago de fundo emocional, ou com um pensamento nebuloso que não vai embora, a meditação me ajuda a entender o motivo e também o que preciso fazer para encontrar alívio. Outras vezes meu objetivo é simplesmente obter paz ou calma interior. [...] medito na cama de manhã e novamente mais tarde, antes de uma reunião de negócios, já que isso me ajuda a manter a mente clara e focada. [...] Algumas pessoas podem ver a meditação como perda de tempo, mas eu a vejo como um exercício de concentração e clareza. O resultado disso é que, na verdade, ela me faz economizar tempo. Hoje faço o possível para levar para o meu cotidiano a energia positiva que sinto durante essa prática, para estar presente e consciente de cada momento e de cada pensamento que cruzar a minha mente. (BÜNDCHEN, 2019, p. 36, 37 e 38).

Para Rogers (1975), há no indivíduo o impulso em direção à saúde através da remoção dos obstáculos, conduzindo à autorrealização e ao crescimento. Ocorre, assim, um processo contínuo de mudança da personalidade, de vir a ser. Para ocorrer estas mudanças é necessária uma consideração positiva de si, aceitação incondicional, congruência com o *self*, percepção de si mesmo e do mundo ao seu redor, compreensão e significado acerca das experiências, ou seja, a interpretação dos fenômenos e a capacidade de simbolização na consciência. Gisele relata seu aprendizado sobre o sofrimento:

As dificuldades que chegaram tão perto de me matar me proporcionaram, no fim das contas, uma vida inteiramente nova. O período mais negativo que já havia vivenciado na vida se tornou o mais transformador e a maior das bênçãos. De muitas maneiras, aquela garota de 23 anos de fato morreu. Mas, quando ela reviveu, estava muito mais feliz, mais consciente e muito mais saudável. Ela tinha aprendido sobre o sofrimento e sobre os muitos presentes que ele pode trazer, também havia descoberto que os momentos mais sombrios das nossas vidas podem ser nossos melhores professores. (BÜNDCHEN, 2019, p. 82).

Gisele enfatiza, desta forma, a esperança e o otimismo em relação às experiências vividas. O existencialismo considera a singularidade da pessoa, a liberdade. A modelo escolheu o uso da consciência e a capacidade de reflexão sobre os eventos vividos rumo à autorrealização (PERVIN; JOHN, 2004). A atribuição de significado de acordo com as condições estruturais universais de Moustakas (1994) citado por Fukumitsu (2013), de tempo, espaço, relação com o corpo, motivação, figuras de linguagem, relacionamento com o mundo próprio, com os outros e com o meio aparecem no livro e permitem analisar as experiências ocorridas e os significados: “Tudo o que vivemos, as coisas boas e as ruins, tem um significado, mesmo quando não conseguimos entender imediatamente qual é. Tudo acontece para que possamos aprender e evoluir.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 18). A partir desta atualização consciencial, a modelo discorre sobre a preocupação com o mundo, a luta pela ecologia.

4.3 Ser integrado no mundo e com a natureza

O resultado da experiência vivida e o sentido dado proporcionou o encontro com a natureza. A busca por completude se tornou a força motivadora para Gisele ser uma representante ecológica. Parcerias de empresas, marcas e pessoas que defendem causas ambientais. Após a aposentadoria da passarela e a atualização de vida, podendo ser ela mesma de forma mais natural e autêntica, ou seja, congruente consigo, Gisele faz uso da própria imagem e marca para erguer a bandeira ativista. No trecho do livro ela compreende isso

Hoje, a maioria das empresas com que trabalho fica no Brasil, e expresso consistentemente a elas minhas preocupações com o meio ambiente e com a necessidade de criar produtos e práticas sustentáveis para o planeta. Algumas empresas são definitivamente mais conscientes do que outras com relação à sustentabilidade e estão implementando mudanças [...] evitando danos à natureza. Espero que no futuro o cuidado com o meio ambiente se torne prioridade para empresas de todos os setores. Embora trabalhe na minha área há muitos anos, só recentemente descobri que a indústria da moda, principalmente o setor de *fast fashion* – a “moda rápida” -, é uma das que mais poluem o planeta, e que a maioria das roupas acaba em aterros sanitários. Hoje uso minha voz e meus contatos para atrair atenção para esse problema e desenvolver soluções que tornem o negócio da moda mais sustentável. (BÜNDCHEN, 2019, p. 42).

Tais reflexões inseridas no tempo e no espaço atuais, em que a sustentabilidade se tornou um tema importante a ser debatido devido as intensas degradações da natureza. Para Moustakas (1994), citado por Holanda (2010, p.367) a hermenêutica é entendida como a exploração ou modelo de pesquisa cujo foco está na consciência e na experiência. Considera a intencionalidade original de quem escreve, a originalidade do sujeito inserido no contexto histórico. Além da experiência humana em si é necessário estudar a história que circunda o autor e do que é descrito para formar um todo. É preciso descobrir como os estudos humanos estão relacionados à humanidade.

Para isto, o existencialismo tem o ser humano como um ser singular, mas inserido no social, pois não é o único produtor da história, pois é construída coletivamente. Ao mesmo tempo a realidade que o cerca exerce força sobre ele. O sujeito adiciona significado às histórias contribuindo assim com o seu contexto por estar inserido nele. Conclui que o ser humano tem um projeto existencial a ser realizado e que os meios para isto incluem uns aos outros. (SARTRE, 1987 *apud* CARDOSO, 2013). Esse aspecto aparece no trecho:

Adoro aprender e compartilhar experiências e conhecimento com as pessoas que vou encontrando pelo caminho. Procuro me conectar com especialistas e pessoas afins que tenham o mesmo desejo de fazer sua parte para tornar o mundo um lugar melhor [...] trazer mais consciência quanto à preservação do planeta. Parte da nossa missão é

compartilhar histórias inspiradoras de pessoas comuns que fazem a diferença na vida de suas comunidades, com a intenção de influenciar mais pessoas a trabalharem pelo bem maior. (BÜNDCHEN, 2019, p.42).

Atitude essa que combina com o humanismo contemporâneo, que se ocupa com o homem integrado à natureza. Entende este como um ser em potencial a crescer e a se atualizar de forma autônoma, encontrando melhores alternativas para as suas dificuldades, capaz de se autogerir e de se autorregular, inserido no mundo “com a chegada da Fenomenologia existencial, o homem é visto na realidade de sua existência (com suas crenças e valores), cuja consciência é influenciada pelo mundo que o cerca (em constante mudança).” (LIMA, 2008, p. 31). Para Gisele, ter passado por estímulos desfavoráveis do ambiente, mobilizou-a para ir em busca do que Rogers (1986), chamou de comportamento dirigido ao crescimento e manutenção, mantendo o organismo em funcionamento, a favor do seu desenvolvimento próprio, ou seja, a tendência a realização, integridade e potencialidade que só puderam ser exercidas plenamente após o afastamento da vida de modelo de passarela. Os comportamentos foram, inicialmente, direcionados a atender as necessidades e a suprir carências afetivas e, posteriormente, ao engajamento a causas sociais.

Quanto ao engajamento de Gisele particularmente à causa ambiental, pode-se pensar que há um desejo de explorar os potenciais de mudança no ambiente motivados pela tendência a atualização. Há uma busca por transformação da realidade indesejável, um olhar para um horizonte diferente. Assim, o ser está sempre “pronto para alguma coisa” (ROGERS, 1986, p. 229). O autor acrescenta que isso dá poder à pessoa para ter relacionamentos interpessoais harmoniosos, que pessoas emergentes, as que se despontam socialmente de forma positiva, procuram ter poder, mas não para fins egoístas e sim para alertar a população e salientar questões básicas, como Gisele se propôs a fazer em relação a preservação da ecologia.

No discurso do Rock in Rio, a modelo falou sobre o poder do coletivo, a esperança e união. Quis passar uma mensagem positiva em relação ao mundo, apesar de estar sentindo medo e ansiedade ao enfrentar um grande público no dia do evento. Porém, refere que ter desfilado na abertura das Olimpíadas a encorajou e a preparou para este momento. Ainda assim, mesmo muito emocionada, enfrentou a situação com o suporte de Ivete Sangalo ao cantar a música “*Imagine*” de John Lennon, que traduziu o que ela queria passar como mensagem e que condiz com a visão sobre pessoas emergentes: “São pessoas que procuram novas formas de comunidade, de aproximação, de intimidade e de propósitos compartilhados” (ROGERS, 1986, p. 254).

Em outra parte do livro ela descreve a indignação com o governo em relação ao descaso com a Amazônia e com a população indígena e relata o pensamento: “*Eu preciso fazer alguma coisa. Não podemos deixar isso acontecer.* Eu e um grupo protestamos nas redes sociais [...]” (BÜNDCHEN, 2019, p. 51). O que reforça o que Rogers (1986, p. 256), escreveu “[...] essas pessoas sentem-se muito próximas dos elementos da natureza. Há um respeito pela natureza e seus caminhos e uma reaprendizagem das lições de tribos primitivas sobre como o homem pode viver em um equilíbrio da sua reciprocidade da natureza, um sustentando o outro”. Gisele relata no livro: “Sempre amei a natureza. Sentia que a terra e a areia debaixo dos meus pés, as árvores, as nuvens, os pássaros e os raios de sol faziam parte de quem eu era, sentia que *eu* era a natureza. Lembro-me do quanto adorava visitar o sítio da minha avó materna.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 15). Integração esta que solidifica o sentido dado à existência, a forma de tratar a vida, valores obtidos desde a infância e que impulsionam o desejo de compartilhar seus aprendizados nos atuais relacionamentos.

4.4 Sentidos e aprendizados na relação com os outros e com o meio

Ao longo de toda a obra em análise os significados são influenciados pelo que Gisele foi se tornando ao longo das experiências, comprovando o ser em construção, mudança, crescimento e atualização. Através das memórias de vida, a autora foi demonstrando os valores trazidos desde a infância e como eles ajudaram a enfrentar e a superar o sofrimento vivenciado. Valores que ela faz questão de enfatizar para os seus filhos:

O que importa mais para mim neste exato momento – minha prioridade número um, na verdade – é que o Benny, a Vivi e o Jack cresçam juntos num ambiente estável. Que eles possam crescer e se sentir parte de uma comunidade e fazer amizades boas e duradouras. Quero que se sintam seguros e amados e que saibam que podem sempre contar uns com os outros, que têm uma base forte e sólida na nossa família e na nossa comunidade, e que Tom e eu sempre estaremos ao lado deles, para o que der e vier, não importa o que aconteça. (BÜNDCHEN, 2019, p. 228).

Para Rogers (1975), a criança tem necessidade de amor e de consideração positiva, que está presente em todo o ser humano. Como mostra no trecho, Gisele teve estes valores de estabilidade e segurança e pode passá-los para os filhos. As crianças sempre procuram a aprovação e validação dos pais. Os comportamentos são guiados na busca desse amor e afeição. Sentimentos de aceitação incondicional, segundo Rogers, contribuem para este lar estável. As experiências, comportamentos e atitudes são procurados ou evitados por serem mais ou menos dignos de consideração de si, avaliando-se condicionalmente em seu valor. Todos possuem um

desejo de serem amados e respeitado por aqueles com quem se tenha admiração, com o intuito de receber amor recíproco.

Durante toda a escrita, Gisele conta a sua capacidade de ter a consciência para entender e interpretar os fenômenos, percebendo e compreendendo a necessidade de evolução perante seus sentimentos dolorosos. A atitude para um funcionamento pleno e harmônico consigo, com os outros e com a natureza se incorporou ao seu ser. Capacidade de entendimento que constitui o seu potencial de aprender e se atualizar com grande autonomia, disciplina e autodomínio, como se apresenta no trecho

Apenas estando aberta a aprender, a aceitar e a ser honesta eu posso ter esperança de mudar. [...] É por isso que sempre que sinto o peso da raiva ou do medo, a primeira coisa que faço é aceitar os meus sentimentos. Vejo esse sentimento como um visitante que está só de passagem. Então, conscientemente, me despeço dele. [...] Abro mão porque, no fim das contas, é o melhor para mim. A única pessoa que vive dentro do meu cérebro, do meu corpo e da minha alma sou eu. Ninguém mais é responsável pelo que estou sentindo. Mas isso também significa que sou a única que pode resolver minhas turbulências emocionais. [...] No fim da minha vida, a única coisa que vai importar para mim é se fui ou não uma boa pessoa. [...] Alguém que viveu a vida em sua plenitude, que viveu sua verdade, que amou a vida e a Terra e teve um impacto positivo no mundo. (BÜNDCHEN, 2019, p. 79).

Os fenômenos ocorrem na consciência, na dinâmica entre sujeito e objeto. É o fluxo dela que atribui valor e sentido através da intuição e da sensibilidade, sentimentos e imaginação, assim descreve a fenomenologia (REHFELD, 2013). Considera as experiências vividas na realidade pessoal, compreendendo-as e, portanto, percebidas pela pessoa através da consciência, com base nas suas experiências sociais. Para isso é necessário conhecer a realidade dos fatos e as sensações que deles sucedem. Considera a relação sujeito-objeto e o modo de compreender o mundo. Desta maneira pode-se conceber a realidade e o quanto se está consciente dela. A essência das coisas e seu verdadeiro significado são obtidas através das informações adquiridas pelos sentidos e interpretação através da consciência:

Uma intenção que tento pôr em prática todos os dias é levar a vida com o máximo de consciência possível – de mim mesma e de tudo que acontece ao meu redor. Isso significa estar totalmente presente em todos os momentos da minha vida *enquanto* eles estão acontecendo. Acho que o autoconhecimento é umas das coisas mais importantes da vida. Mas é claro que se trata mais de um processo contínuo do que de uma meta. [...] Nosso autoconhecimento tem o potencial de se aprofundar e de se expandir, e as maiores influências nesse processo são nossos pensamentos, nossas palavras e nossas ações. [...] A compreensão que tenho do poder dos meus pensamentos aumentou muito quando comecei a meditar. Quanto mais consciente me tornei do lugar aonde meus pensamentos estavam me levando, mais consciente fiquei das palavras e ações que se seguiam. (BÜNDCHEN, 2019, p.115-116).

A compreensão de si mesma permitiu a Gisele ser capaz de acolher em sua consciência aspectos que podiam ser negados. Ser capaz de enxergá-los permite, segundo Rogers (1975, p. 139) evoluir para o tipo de pessoa que deseja ser, se desembaraçando e aumentando a confiança, resultando na atualização como pessoa “como ser único que pensa e age de uma forma que lhe é pessoalmente característica; torna-se capaz de abordar os problemas da vida de um modo adequado e emocionalmente menos dispendioso.” Para ele a aceitação incondicional só ocorre quando a pessoa é autêntica em um ambiente em que há tolerância, respeito e compreensão empática. É uma forma acolhedora de se relacionar para que sentimentos angustiantes sejam diminuídos e atitudes “condenáveis” possam ser trabalhadas. Este pensamento vai de acordo com questionamentos que Gisele faz para o leitor “[...] você cresceu tendo bons exemplos de como as pessoas devem tratar umas às outras? Ou os seus familiares erguiam a voz e batiam portas sempre que um problema surgia? Pode ser difícil se livrar do condicionamento que se adquire na infância.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 117). O bom exemplo no lar- de origem foi um suporte em seu momento de crise e a ajudou a se recuperar e se reestabelecer:

Quando você passa por uma crise, ou por um período de insegurança, quer ficar perto das pessoas cujo apoio e amor são constantes. Minha família é meu porto seguro, meu refúgio. Nenhuma família é perfeita, mas acredito que a minha está sempre pronta para me defender. Quando estou perto dos meus pais e das minhas irmãs, baixo totalmente a guarda. Eles me aceitam como sou, tanto a luz quanto as sombras, e faço o mesmo com eles. Falamos a mesma língua. [...] Foi por isso que, naquele mesmo ano, voltei para casa em Horizontina. [...] Devagarinho, fui ficando mais forte. Mais estável. Mais feliz. Eu me sentia cada vez mais à vontade. À vontade comigo mesma. À vontade com as pessoas que mais amava, e que também me amavam. (BÜNDCHEN, 2019, p. 80-81).

Na perspectiva de que todo ser humano tende ao seu crescimento pleno e se direciona a ele, Gisele buscou desenvolver sua potencialidade rumo à autorrealização, aperfeiçoando-se. No entanto, “o processo pode envolver mudanças de rumo, momentos de instabilidade, o sacrifício de certos ganhos anteriores, o confronto com erros cometidos [...] a força necessária para continuar neste caminho acidentado, cheio de imprevistos, para o auto-encontro.” (ROGERS; ROSENBERG, 1977, p.61). Este encontro consigo ocorre através do encontro com os outros “acredito que nossas relações – incluindo a nossa vida conjugal – vêm até nós para ajudar no nosso crescimento e para nos dar a oportunidade de aprender a criar felicidade e satisfação.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 102).

Toda essa trajetória aparece durante o livro, a capacidade de enfrentamento do sofrimento e a atualização, ressurgindo uma autoimagem mais confiante, mais estimada e integrada com o eu, o mundo e a vida. “Meu processo contínuo de aprofundar a compreensão

de mim mesma, de outras pessoas e do mundo ao meu redor. O oitavo e o último capítulo deste livro, “Conhecer a si mesmo”, é o aprendizado que está por trás de todos os outros” (BÜNDCHEN, 2019, p. 210). Engloba os significados atribuídos por ela em relação aos fatos vividos a partir da visão humanista existencial fenomenológica e sua trajetória para uma vida de sucesso que para Gisele Bündchen é o seu bem estar encontrado na yoga, na meditação, na natureza, na família, no encontro com o ser e no compartilhar com os outros: “Buscamos modos de nos compreender e de entender o mundo [...]. Talvez estejamos procurando experiências que nos tragam algum significado maior e um sentimento de conexão. A natureza me faz sentir assim.” (BÜNDCHEN, 2019, p. 167).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conhecer as experiências de vida através da leitura do livro permitiu compreender as atribuições de significados da autora pelo uso dos próprios sentidos dados a ela. Baseado nos conceitos filosóficos existencialistas-fenomenológicos, pode-se compreendê-la a partir disso. A autora, ao abrir sua intimidade na autobiografia, oportunizou fazer interpretações dos fatos transcorridos da vida e relacioná-los com a teoria psicológica humanista de Carl Rogers. O sofrimento vivenciado, a ressignificação e a consciência de si e do mundo permitiram fazer escolhas que a afetaram, potencializando a existência, atualizando a si mesma e em consequência provocando efeitos positivos no mundo pela sua notoriedade e ativismo social. Suas mudanças de crenças e conceitos de si e do mundo provocaram ações positivas na sua vida que refletiram na sociedade e na cultura. Isso só foi possível pela autoatualização do ser que está sempre em crescimento e construção, influenciando e sendo influenciado, pelo uso da sua vontade, responsabilidade pelos seus atos e reflexão da própria existência.

Os significados foram influenciados pelos acontecimentos e pelo que ela se tornou através deles. A superação do sofrimento experienciado, a mudança, a adaptação, o crescimento, a atualização e novos valores foram os resultados obtidos. Trajetória em que revelou seu potencial de encontro consigo, com o seu ser, com a família e com a natureza. Construção do próprio caminho em constante relação com os outros. Gisele adiciona significados às histórias, contribuindo com o seu contexto por ter consciência de como está inserida nele. De acordo com o existencialismo, o ser humano tem um projeto existencial a ser realizado junto com os outros, na formação de grupos com interesses em comum, ampliando os horizontes e produzindo reflexões mais avançadas.

É isto que a narrativa autobiográfica permitiu fazer. O impacto das emoções, experiências e fatos marcantes, tanto os negativos quanto os positivos, assim interpretados por ela, e a mudança e significados no percurso pessoal da vida, representando a identidade da Gisele através das memórias de vida, impactando em sua saúde mental e em sua qualidade de vida. Nos dias atuais as pessoas querem mostrar perfeição e esconder as fragilidades. Gisele teve coragem de expor as suas vulnerabilidades, quebrando os estereótipos, mostrando a Gisele real. Quis dividir com os leitores conseguiu vencer alguns obstáculos na vida, compartilhando as experiências sofredoras e de como, apesar das situações vivenciadas, houve esperança de mudança, com o objetivo de servir de inspiração através das suas reflexões. Comprovou a transformação ocasionada pelas vivências do sofrimento e uma maior consideração positiva de si e do mundo através dos aprendizados.

Este trabalho não encerra o estudo fenomenológico existencial e humanista baseado em um livro autobiográfico e nos relatos existenciais. Porém, permitiu abordar alguns aspectos interessantes na análise das experiências para uma maior compreensão do ser humano. O relato de vida de Gisele Bündchen permitiu compreender os significados dados a ela sobre suas experiências de sofrimento, seu enfrentamento e a atualização resultante dos aprendizados vividos, contribuindo assim com outros possíveis estudos na área.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, Yuri Andrei. O autor e a autobiografia: morte, vida e outros espaços. **MEMENTO** – Rev. de Linguagem, Cultura e Discurso. v. 9, n. 1, jan./jul. 2018. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/memento/article/view/4464>. Acesso em: 7 jun. 2020.
- BEZERRA, M. E. S.; BEZERRA E. N. Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa. **Rev. NUFEN**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 21-36, jul./dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912012000200004. Acesso em: 5 abr. 2020.
- BRITO, R. M. M.; MOREIRA, V. “Ser o que se é” na psicoterapia de Carl Rogers: um estado ou um processo? **Memorandum**, v.20, p. 201-210, 2011. Disponível em: [.http://www.fafich.ufmg.br/memorandum/a20/britomoreira01](http://www.fafich.ufmg.br/memorandum/a20/britomoreira01). Acesso em: 1 jun. 2020.
- BRUNER, J.; WEISSER, S. A invenção do ser: a autobiografia e suas formas. In: OLSON, D.; TORRANCE, N. **Cultura escrita e oralidade**. São Paulo: Ática, 1997.
- BÜNDCHEN, G. **Aprendizados: Minha caminhada para uma vida com mais significado**. Tradução Candice Soldatelli. 5ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.
- CARDOSO, Claudia Lins. A face existencial da Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.) **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 59-75.
- CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF, 2012. Disponível em: http://www.conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html. Acesso em 1 jun. 2020.
- CORREIA, K.C.R.; MOREIRA, V. A experiência vivida por psicoterapeutas e clientes em psicoterapia de grupo na clínica humanista-fenomenológica: uma pesquisa fenomenológica. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 531-541, dez. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusp/v27n3/1678-5177-pusp-27-03-00531.pdf>. Acesso em: 17 set. 2020.
- FADIMAN, J.; FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. Tradução. Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo: HARBRA, 1986.
- FUKUMITSU, Karina Okajima. O método fenomenológico em pesquisa gestáltica. In: FRAZÃO, L.M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.) **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 34-58.
- GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de administração de empresas**, São Paulo, v. 35, n.3, p. 20-29, jun. 1995. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75901995000300004 Acesso em: 17 dez. 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2010.

HOLANDA, A.F.; ANDRADE, C.C. Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 27, n. 2, p. 259-268, jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n2/a13v27n2.pdf>. Acesso em: 7 jun. 2020.

HYCNER, Richard. **De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica**. 3 ed. São Paulo: Summus, 1995.

JUSTO, Henrique. Carl Rogers: teoria da personalidade: aprendizagem centrada no aluno. Ed. Porto Alegre: Livraria Santo Antônio, 1975.

LEITE, R. V.; MAHFOUD, M. Elaboração da experiência ontológica em Albert Schweitzer: análise fenomenológica de uma autobiografia. **Memorandum**, Belo Horizonte, 28, p. 184-205. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6464/4051>. Acesso em: 7 abr. 2020.

LIMA, Beatriz Furtado. Alguns apontamentos sobre a origem das psicoterapias fenomenológico-existenciais. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 28-38, jan./jun. 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357735510006>. Acesso em: 7 abr. 2020.

MENDONÇA, Marisete Malaguth. A psicologia humanista e a abordagem gestáltica. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K.O. (Orgs.) **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 76-98.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

PERVIN, L.A.; JOHN, O.P. **Personalidade: teoria e pesquisa**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

REHFELD, Ari. Fenomenologia e Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. (orgs.) **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. cap. 2, p. 24-33. (Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas).

REIS, Rafael Alves. **Autobiografia como estilo de filosofia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Filosofia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2011. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/2778/1/2011_RafaelAlvesReis.pdf. Acesso em: 1 jun. 2020.

ROGERS, Carl. **Liberdade para aprender**. 2 ed. Minas Gerais: Interlivros de Minas gerais LTDA. 1972.

ROGERS, Carl. **Sobre o poder pessoal**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

ROGERS, Carl. Sobre o poder pessoal. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. Moraes Editores, Lisboa- Livraria Martins Fontes Editora, 2. ed. São Paulo, 1976.

ROGERS, Carl; ROSENBERG, R.L. **A pessoa como centro**. São Paulo, EPU, Ed. da Universidade de São Paulo, 1977.

ROGERS, Carl.; KINGET, G. M. **Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva**. Belo Horizonte: Interlivros, 1975. 2 v. (Estante de psicologia. Ensino superior).

VIEIRA JUNIOR, C.A.V.; ARDANS-BONIFACINO, H.O.; ROSO, A. A construção do sujeito na perspectiva de Jean-Paul Sartre. Revista Subjetividades, Fortaleza, v. 16, n. 1, p. 119-130, abr. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v16n1/10.pdf> 2016. Acesso em: 7 abr. 2020.