

**ANGÚSTIA EXISTENCIAL NA ADOLESCÊNCIA:
Liberdade, Escolha e Responsabilidade**

**EXISTENTIAL ANGUISH IN ADOLESCENCE:
Freedom, Choice and Responsibility**

**ANGUSTIA EXISTENCIAL EN LA ADOLESCENCIA:
Libertad, Elección y Responsabilidad**

Eraldo Carlos Batista ¹

RESUMO: A angústia existencial na adolescência é uma experiência comum, resultante da necessidade de lidar com questões sobre o sentido da vida, a identidade, o propósito e a transição para a vida adulta. É uma fase marcada por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que podem gerar dúvidas e inseguranças. O objetivo deste artigo foi analisar a presença do estado de angústia manifestado nos adolescentes a partir da perspectiva existencialista. Diversos fatores podem desencadear uma crise existencial no adolescente, como, por exemplo, medo de tomar decisões importantes e se responsabilizar pelas consequências; e dúvida sobre o futuro, a vida e os valores pessoais. A angústia pode levar o adolescente a um estado de incerteza e reflexão profunda, e essas dúvidas podem ser exacerbadas por mudanças significativas na vida, como a transição para a vida adulta. Além disso, a angústia existencial pode ser desencadeada por pensamentos sobre a morte de pessoas queridas ou outros episódios, o que pode levar o adolescente a pensar na finitude da vida. Conclui-se que a angústia existencial pode ser vista como um processo natural e, muitas vezes, necessário, que incentiva o autoconhecimento e a maturidade emocional.

Palavras-chave: Angústia; Existencialismo; Adolescência.

ABSTRACT: Existential angst in adolescence is a common experience, resulting from the need to deal with questions about the meaning of life, identity, purpose and the transition to adulthood. It is a phase marked by biological, psychological and social changes that can generate doubts and insecurities. The objective of this article was to analyze the presence of the state of angst manifested in adolescents from an existentialist perspective. Several factors can trigger an existential crisis in adolescents, such as fear of making important decisions and taking responsibility for the consequences; doubts about the future, life and personal values. Anxiety can lead adolescents to a state of uncertainty and deep reflection, and these doubts can be exacerbated by significant life changes, such as the transition to adulthood. In addition, existential angst can be triggered by thoughts about the death of loved ones or other episodes that can lead adolescents to think about the finiteness of life. It is concluded that existential

¹ Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS); Licenciado em Filosofia pela Universidade do Norte do Paraná (Unopar); eraldopsico@gmail.com

angst can be seen as a natural and often necessary process that encourages self-knowledge and emotional maturity.

Keywords: Anguish; Existentialism; Adolescence.

RESUMEN: La angustia existencial en la adolescencia es una experiencia común, resultante de la necesidad de lidiar con cuestiones sobre el sentido de la vida, la identidad, el propósito y la transición a la vida adulta. Es una fase marcada por cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden generar dudas e inseguridades. El objetivo de este artículo fue analizar la presencia del estado de angustia manifestado en los adolescentes desde la perspectiva existencialista. Diversos factores pueden desencadenar una crisis existencial en el adolescente, como, por ejemplo, el miedo a tomar decisiones importantes y responsabilizarse por las consecuencias; y la duda sobre el futuro, la vida y los valores personales. La angustia puede llevar al adolescente a un estado de incertidumbre y reflexión profunda, y estas dudas pueden verse exacerbadas por cambios significativos en la vida, como la transición a la vida adulta. Además, la angustia existencial puede ser desencadenada por pensamientos sobre la muerte de seres queridos u otros episodios, lo que puede llevar al adolescente a pensar en la finitud de la vida. Se concluye que la angustia existencial puede ser vista como un proceso natural y, a menudo, necesario, que incentiva el autoconocimiento y la madurez emocional.

Palabras clave: Angustia; Existencialismo; Adolescencia.

INTRODUÇÃO

A adolescência é o período da transição do ser humano de criança para a vida adulta; também de crescimento pessoal e amadurecimento emocional. Além disso, é um período marcante na vida do adolescente, que se depara com muitas dúvidas, como, por exemplo, diante da tomada de decisões importantes, as quais lhe trarão muitas responsabilidades em razão de suas consequências, bem como dúvidas sobre o futuro, sobre a vida e valores pessoais. Assim, a angústia pode levar o adolescente a um estado de incerteza e reflexão profunda, e essas dúvidas podem ser exacerbadas por mudanças significativas na vida, como a transição para a vida adulta. Contudo, essas dúvidas se tornam mais intensas quando o adolescente precisa decidir sobre seu futuro profissional. A escolha da profissão é algo que causa grande estresse e ansiedade e, com eles, muita angústia.

A angústia é um estado presente em toda a vida da pessoa e se manifesta das mais variadas formas, provocada por uma infinidade de gatilhos presentes em uma rede complexa de relações. Para o filósofo Søren Aabye Kierkegaard (2015), a angústia é um sentimento que está presente desde o início da existência humana e que atravessa toda a vida. O referido autor

considerava que a angústia é um pressentimento de liberdade, uma possibilidade de liberdade para a existência.

Diante do exposto, este estudo teórico tem como indagação a seguinte problematização: como a angústia, manifestada por meio das crises existenciais, pode ser compreendida na adolescência? Para responder a esse questionamento, o objetivo deste texto foi analisar a presença do estado de angústia em adolescentes e seus possíveis desdobramentos a partir da perspectiva existencialista.

Entre tantas correntes de pensamentos e abordagens teóricas possíveis para discutir as crises existenciais nessa população, decidiu-se contextualizar o tema da angústia na vida do adolescente a partir da perspectiva filosófica existencialista. De acordo com Kierkegaard (2015, citado por Santos, 2017), um dos mais importantes pensadores do Existencialismo, tratou das condições transcendentais para a liberdade humana em contraste com os dilemas decorrentes dessa condição para buscar compreender o sentido de humano por meio do tema da angústia. Dada a importância de Kierkegaard na temática, julga-se procedente analisar esse fenômeno na vida do adolescente, sobretudo aqueles em fase de conclusão do Ensino Médio e que vivem o dilema da escolha profissional, pois em breve terão que fazer suas escolhas sobre em qual curso do Ensino Superior devem se inserir.

Kierkegaard (2015) afirma que a angústia direciona o homem para uma liberdade real, que exige compromissos e responsabilidades. Ele acreditava que a angústia é uma condição que permite ao homem reconhecer que é capaz de escolher, exercitando sua liberdade. Ele também acreditava que a angústia é um sentimento paradoxal, que ocorre quando o indivíduo se sente bem no estado em que se encontra, mas ao mesmo tempo quer mudar esse estado.

Por esse motivo, o tema proposto foi pensado com a finalidade de contribuir para a compreensão da angústia como sentimento inerente à vida do ser humano em toda a sua existência. Além disso, tem como finalidade possibilitar o entendimento de que a angústia está relacionada à liberdade do sujeito. De forma específica, sobre o adolescente, o estudo contribui de forma dialógica para a compreensão das consequências das escolhas, as quais sempre trarão em seu bojo compromissos e responsabilidades.

Nesse cenário, motivados pelo desenvolvimento da noção de angústia em uma dimensão ampla, como traço constitutivo do humano, acredita-se que o pensamento de Kierkegaard poderá lançar luzes sobre esse tema nas escolhas e tomadas de decisões que o

adolescente terá que enfrentar. Por fim, o tema escolhido articula-se com o pensamento do filósofo dinamarquês ao considerar que o sujeito é o centro do processo com as suas angústias, sobretudo nessa fase da vida, pois destaca a importância do indivíduo e de suas emoções.

Nesse contexto, o presente estudo justifica-se pela importância do debate sobre essa temática, uma vez que, segundo a literatura especializada, a angústia é um sentimento inerente à vida dos adolescentes. Isso ocorre pela emergência da incerteza, insegurança e necessidade de atitude diante do porvir. Nessa mesma direção, Santos (2017) corrobora afirmando que as crises de identidade, portanto, são incisivas nesse período, considerando-se que há mudanças abruptas em nível biológico, contextual e psicológico/individual desse sujeito.

Além disso, é nessa faixa etária, mais precisamente ao seu final, que o adolescente vive um dos seus maiores conflitos existenciais, o qual acontece durante a vida escolar. Esses conflitos acontecem, de um lado, com o encerramento de um ciclo estudantil e de amizades construídas ao longo do tempo e, do outro, com a angústia da escolha da profissão atrelada à escolha de em qual curso de Ensino Superior deve se inscrever. No momento vivido em que o indivíduo se encontra, o qual pode sofrer desestruturações, levando-o a crises existenciais que demandam orientações ou, até mesmo, um acompanhamento psicológico.

Finalmente, o estudo também tem sua relevância na oportunidade de discutir os conflitos existenciais na vida do adolescente oriundos da angústia presente em torno do que está por vir; também tem sua importância no esclarecimento sobre o sentimento de angústia como algo natural e que está relacionado à liberdade de escolha do ser durante toda a sua existência. Ou seja, o artigo contribuirá para o entendimento da importância desse momento na vida do aluno, uma vez que se buscará esclarecer como ocorre o surgimento da angústia, bem como a condição em que venha a se encontrar o ser diante do nada proporcionado pela angústia, pela possibilidade diante da questão conceitual da liberdade humana no exercício da própria liberdade concernente à vivência do constante fazer escolhas em sua vida. Para Kierkegaard (2015), a angústia pode ser compreendida como condição da qual o indivíduo não consegue fugir, por mais que se queira, pois ela é peculiar a cada ser humano.

Angústia Existencial

A angústia é um afeto sem representação e da ordem do real, por isso um afeto que

não engana. Algo de muita aflição e dor, a angústia é acompanhada de opressão, pânico, privação de palavras, falta de ar, depressão, sentimento de medo, tormento, temor, desassossego, sufoco para mais que tristeza. Em geral, a angústia é reconhecida como sofrimento nos desabafos entre amigos, nas conversas que beiram os ouvidos, nas relações de trabalho e no seio familiar, nas coisas estranhas que irrompem a incomodar (Abreu, 2018).

De acordo com a etimologia, a palavra angústia no vocábulo grego é *angor* e no latim *angere*, que significa estreitamento, aperto, diminuição. Tal significado parece indicar que, na presença da angústia, vivenciamos sensações de sufocamento acompanhado de desconforto e desolamento. Agonia (*agon*) também se encontra na raiz etimológica da angústia, referindo-se a uma luta, combate, intensa dor da mente e do corpo (Silva & Barreto, 2020).

Já na perspectiva existencialista, a angústia é tomada como uma condição fundamental da existência humana, da qual cada indivíduo, por mais que deseje fugir, não encontra fuga, pois ela propicia ao homem a liberdade por meio das possibilidades que ela visualiza antes da concreção do que antes era mera possibilidade (Brito, 2017). De modo mais restrito, na visão existencialista do filósofo dinamarquês Kierkegaard, o tema da angústia assume uma importância central dentro da filosofia, sobretudo para a corrente existencialista, da qual ele é considerado o iniciador; a angústia está ligada ao nada, ao vazio. Nesse estado o sujeito é pura possibilidade, ainda não está determinado (Santos, 2011).

De acordo com o pensamento kierkegaardiano, o conceito de angústia pretende oferecer uma “demonstração psicológica orientada em direção ao problema dogmático do pecado original.” (Kierkegaard, 2015). De fato, entre angústia e pecado original subsiste um nexos preciso (Regina, 2016). De acordo com Kierkegaard (2015), o homem é “espírito”, portanto dotado de liberdade, mas esta não se manifesta no estágio de inocência, e se torna angústia assim que se encontra perante a “realidade de liberdade como possibilidade para a possibilidade, portanto perante aquilo que é nada quanto à determinação [*om Mulighed for Mulighedem*].” Se perante aquilo que é “nada”, e apesar desse nada não ser nada além de nada, a inocência pretende se manter inocência, e eis que se torna angústia perante o abismo da liberdade (Regina, 2016).

Diante do exposto, ao buscar compreender o entendimento de Kierkegaard sobre a angústia, alguns termos são importantes, como liberdade, possibilidade e escolha, sendo possível interpretar que ele vincula a angústia à possibilidade de liberdade e de escolha. Mais

precisamente, como destaca, “[...] angústia é a realidade da liberdade como possibilidade antes da possibilidade” (Kierkegaard, 2015, p. 45), razão pela qual ele explica porque os animais não podem se angustiar.

Assim, Brito (2017) afirma que a angústia direciona o homem não para uma liberdade abstrata, mas para a real liberdade que exige compromissos e responsabilidades àquele que busca ser autêntico perante sua própria determinação de personalidade, que ocorre pela escolha da escolha. A partir disso, esse indivíduo já não permanece no instante da decisão, mas se torna ele mesmo um ser que existe com suas diversas características e sujeito às contingências da vida. Nesse sentido, Kierkegaard compara a angústia à vertigem

A angústia pode ser comparada à vertigem. Quem volta os olhos ao fundo de um abismo é tomado pela vertigem [...] que surge enquanto o espírito deseja estabelecer a síntese, e a liberdade olha para baixo, no abismo da própria possibilidade, e se agarra ao finito para não soçobar. Nesta vertigem, cai a liberdade. (Kierkegaard, 2015, p. 66).

Percebemos que o filósofo explicita importantes considerações sobre a angústia como parte constitutiva da vida, que faz parte do “jogo” do viver humano, sendo percebida por ele “como uma condição da qual o indivíduo não consegue fugir por mais que se queira, pois a mesma é peculiar a cada ser humano.” (Kierkegaard, 2015). Corroborando o pensamento kierkegaardiano, Dantas (2011) assevera que, associada, na grande maioria das vezes, a uma condição patológica, a angústia tende a ser considerada uma experiência que *a priori* se deve evitar. No entanto, a mesma autora assegura que não se pode deixar de pensar a angústia como um dos determinantes inerentes à nossa condição humana, direcionando-nos ao estatuto de seres livres, únicos e mortais. Ou seja, aprender a conviver com a angústia é aprender acerca si mesmo, sobre o que há de mais singular e plural na nossa existência, assumindo a responsabilidade de ser quem nós mesmos somos. Em outras palavras, compreender a angústia é compreender a própria existência humana.

Dito de outro modo, a angústia faz parte da constituição humana, pois cada pessoa é um ser indeterminado, inacabado, finito, limitado, angustiado, que sofre, enfim, mas que, ao mesmo tempo, pode se autoconstruir ao decidir para si e tomar postura pessoal diante do que seja social (Brito, 2017). No que diz respeito ao ser humano, este é entendido como “uma síntese da infinitude e de finitude, do temporal e do eterno, de liberdade e necessidade. Vivemos na finitude e em suas determinações, mas, ao mesmo tempo, nutrimos sonhos, esperanças e sentidos de ordem da infinitude”. (Roos, 2021, p. 46).

Nessa direção, Silva e Barreto (2020) acrescentam que o ser humano é vulnerável no mundo e mortal na vida e que está exposto a todos os riscos, medos e ventanias. Para esses autores, à vida denota aceitar também o que ela demanda para nós, necessariamente, fracassos e frustrações ao lado de alegrias e afetos que nos tomam e dão colorido à vida. Ou seja, a angústia abre-nos para o futuro e para a indistinta possibilidade de tudo. Essa abertura para uma existência mais singular que a angústia desvela tende a se restringir, de início e na maior parte das vezes, sob a fachada lisa e fria da impessoalidade (Dantas, 2011). Dessa forma, podemos afirmar que a angústia em alguns momentos nos paralisa, mas também pode se tornar um salto diante dos abismos de nossa existência, permitindo-nos alçar outros voos e/ou quedas menos doloridas. Nessa ótica, as sensações típicas da angústia se manifestam diante da responsabilidade do homem por si mesmo, por suas ações e escolhas. Ou seja:

Nos momentos que antecedem uma decisão existencial percebemos que podemos nos tornar diferentes do que somos; entretanto, nunca sabemos exatamente como nos tornaremos. Em linha gerais, essa possibilidade de tornar-se diferente é o que gera angústia. (Roos, 2021, p. 47).

De outra maneira, num enfoque existencialista, pode-se afirmar que “na incerteza que sentimos diante da possibilidade, a angústia caracteriza a ambiguidade de buscar a possibilidade e ao mesmo tempo fugir dela.” (Roos, 2021, p. 49). É essa indefinição e ambiguidade diante de uma nova possibilidade o que Kierkegaard chama de angústia (Roos, 2021). A escolha faz parte da existência humana. A todo momento estamos diante de uma tomada de decisão. Como afirma Clerget-Gurnaud (2021), é impossível nos esquivarmos da escolha, principalmente sobre nós mesmos, uma vez que não podemos ser simplesmente o que somos, uma vez que querer coincidir consigo mesmo é sempre um desafio, pois pertence a nós necessariamente decidir quem seremos e escolher, perante os outros, aquele que seremos.

A angústia gerada a partir da liberdade de escolha do ser também é provocadora da indecisão das suas tomadas de decisões.

Diante de decisões existenciais, diante da experiência da liberdade, frequentemente nos sentimos atraídos a direções opostas. Uma pessoa pode querer suas possibilidades e ao mesmo tempo não querer, querer e não querer sair da posição onde se encontra. A angústia diz justamente do modo como experimentamos nossa liberdade. (Roos, 2021, p. 49).

Em outras palavras verifica-se que o ser humano, na angústia, é constituído pelas possibilidades. Ser constituído pelas possibilidades diz respeito ao devir, à situação de abertura do homem (Protasio, 2014). A abertura que se faz presente na angústia, segundo Silva e Barreto (2020), não é algo ordinário; é uma abertura privilegiada, pois nela o nosso ser mais próprio se encontra. Para os referidos autores é diante da angústia, à medida que há a possibilidade de suspensão e silenciamento da tutela do mundo, que podemos realizar escolhas mais próprias e responsabilizar-se por elas. Pode-se dizer que isso se trata de um:

[...] sentimento que caracteriza a abertura do homem perante o futuro, uma vez que é ele mesmo que o escolhe. O homem quer caminhar para o futuro, seguir em frente, não paralisar; no entanto, teme o que está por vir, o desconhecido e o inesperado. Esse dilema humano é a angústia. (Angerami-Camon, 2000, p. 66).

Diante desse dilema pode-se dizer que a medida que o ser humano consegue lidar com a angústia da escolha ele passa a perceber que, por meio de cada escolha que faz, ele amplia suas possibilidades de ser, abrindo novas perspectivas, engajando e projetando a sua existência em novas atividades. Por outro lado, tal aprendizagem também se aperfeiçoa com as experiências vivenciais. Tal fato leva ao questionamento sobre a compreensão da angústia diante das possibilidades de escolhas vividas pelo ser adolescente.

Adolescência e angústia existencial

A adolescência é uma das fases do ciclo vital e faz parte do desenvolvimento do ser humano. Nesse período ocorrem diversas alterações cognitivas, físicas, psicológicas e sociais. A adolescência é descrita como uma etapa do desenvolvimento humano que serve como uma ponte entre a infância e a vida adulta. Nessa perspectiva, ela é interpretada como um período caracterizado por fases críticas que orientam o jovem na construção de sua subjetividade (Manika, Schnaider & Silva, 2024).

Como um período de transição, a adolescência caracteriza-se por um ir e vir do comportamento anterior ao atual e pela tomada de atitudes velhas e novas. A angústia e a contradição são índices de imaturidade; demonstram que o indivíduo não tem confiança em si, e que procura se adaptar à nova situação que deve assumir no grupo social (Pauseiro et al., 2009). Embora se tratar de um tempo vivido, marcado pelas grandes descobertas, sonhos, liberdades, essa transição de criança para a vida adulta é acompanhada, também, por dúvidas,

incertezas, medo e insegurança, pois todas essas mudanças, junto com a responsabilidade de tomar decisões, podem causar ansiedade e altos níveis de estresse (Santos, 2017).

Como vimos anteriormente, a angústia é uma emoção, sentimento, pensamento, condição ou comportamento desagradável, que pode afetar a maneira como o indivíduo pensa, sente ou age; também pode afetar a forma de tomada de decisões. Além disso, a angústia afeta todas as pessoas independentemente da faixa etária. Quando se trata da adolescência, Pauseiro et al. (2009) afirmam que durante muitos anos se acreditou que os adolescentes não eram afetados pela angústia, já que, supostamente, esse grupo etário não tinha problemas vivenciais. Como se acreditava que angústia era exclusivamente uma resposta emocional à problemática existencial, então quem não tinha problemas não deveria ter angústia. No entanto, sabemos que os adolescentes são tão suscetíveis às angústias quanto os adultos.

O mundo contemporâneo com suas exigências e padrões sociais com tantas possibilidades de escolhas, tem se tornado cada vez mais propenso para o desenvolvimento da angústia existencial, sobretudo na vida dos adolescentes. Diante da liberdade, ao adolescente cabe a escolha como possibilidade, e essa possibilidade trará consigo a angústia. Pois,

Uma vez realizada a escolha, sem dúvidas, extinguiu-se uma possibilidade. A escolha como possibilidade fica intimamente relacionada com a angústia. A escolha está implicada em sua consequência, ainda que esteja alheia à liberdade, logo, a consequência apresenta-se como possibilidade de novo estado. E é por meio dessa consequência e da respectiva responsabilidade que a angústia entra em relação (Feijoo, 2023, p. 8).

Para o adolescente, por sua vez, as exigências do tempo vivido geradoras de angústia são encaradas como necessidades e entendidas como fator indispensável para sua autoafirmação identitária dentro do seu grupo. Nesse movimento das necessidades e das possibilidades o adolescente atua em liberdade. De acordo com Kierkegaard (2001), no mundo atual, aquilo que é de ordem das possibilidades foi convertido em necessidade, daí o desespero. Nesse sentido, a angústia resultante desse processo pode interferir de maneira significativa na vida diária, nas relações sociais e no bem-estar geral do adolescente. Quase todas as pessoas, sejam jovens, sejam idosas, experimentam sentimentos temporários de tristeza e angústia em algum momento de suas vidas (Pauseiro et al., 2009).

Todos esses sentimentos podem levar o adolescente a vivenciar as crises existenciais, o que desencadeia o sentimento de angústia. Um sentimento diferente do medo e presente no

decorrer de toda a existência. Sobre a diferença entre os dois sentimentos, Roos (2021, p. 48) afirma que

[...] a angústia é diferente do medo, que tem um objeto definido, e a partir do momento em que o objeto desaparece, desaparece também o medo. A dificuldade com a angústia, o seu peso, por assim dizer, é justamente o fato de ela não ter objeto, de ela ser uma possibilidade indefinida. Nesse sentido, do ponto de vista da existência, não a realidade, mas a possibilidade é o que há de mais pesado.

No campo existencialista, esses conflitos ganham maior significância na vida do adolescente com a chegada do final do período escolar, o Ensino Médio. Um momento de muita indecisão sobre as escolhas que terão de encarar. O aluno vive constantemente a ambivalência de sentimentos, ora a alegria de estar encerrando um ciclo na vida e prestes a iniciar outro, ora a ansiedade e a angústia marcadas pelo medo do porvir. Por esse motivo, muitos adolescentes desistem de continuar seus estudos, e deixam de se candidatar em um curso do Ensino Superior. Essa decisão pode ser compreensível ao considerarmos que:

O medo do desconhecido pode nos acorrentar ao que já estamos acostumados, mesmo que este modo precavido de ser no mundo não tenha mais sentido algum em um primeiro olhar, sua persistência indica que não é carente de intenção. O angustiado é aquele que sabe do eu autoengano, ou seja, que apesar dos cuidados tomados, a vida não tem fundamento algum e que nada nos garante nada, que está em nossas mãos a construção de um sentido para a vida (Sartre, 1997, citado por Roselen, 2014, p. 102).

Em casos mais extremos, quando ocorre a dificuldade em lidar com a angústia, muitos alunos nessa fase recorrem à psicoterapia. Nesse sentido, observa-se que, nesse momento, além dessas transições que acarretam grandes mudanças em seu desenvolvimento, o adolescente vive um período de consolidação da identidade, em que o jovem se depara com uma série de escolhas que definirão seu futuro, entre elas a escolha profissional. De acordo com Monteiro (2016), ao vivenciar essa liberdade, ao sentir-se com um vazio, ao experimentar essa angústia de escolha, o adolescente pode não suportar. Isso ocorre quando o adolescente está por natureza ligado a uma percepção de infelicidade pessoal, a um afastamento da família e da escola (Pauseiro et al., 2009). Por trás da inibição e timidez do adolescente se esconde, inúmeras vezes, um processo de angústia latente, cujas satisfações reais e imaginárias estão profundamente ligadas.

Como se sabe, a angústia, portanto, é consequência da indeterminação da vida, da certeza que termina, querer ficar, de antever, de antever a possível falta daquilo que foi, de

sentir no fundo do peito um aperto e no fundo da alma um misto de estreitamento do horizonte de possibilidades futuras e desejo daquilo que pode vir (Rosolen, 2014). E nessa fase da vida, é imprescindível que o adolescente possa assumir que

[...] a nossa identidade não nos é dada mas que continua sendo uma tarefa, permite-nos compreender que sempre somos responsáveis pelo que nos tornamos. Buscar desculpas seria negar nossa liberdade para não apenas fazer isso ou aquilo, mas sobretudo esta nossa incrível liberdade para nos escolher. Sem ela não poderíamos ter responsabilidade ética. (Clerget-Gurnaud, 2021, p. 116).

Esse processo o deixa confuso, atrapalhado, desprovido de ferramentas para encarar o novo, sem reconhecer o sentido de viver a adolescência. E o sentimento nessa fase da vida do adolescente é a sensação de um novo tempo de incerteza, não limitada à própria sorte e aos dons desse indivíduo, mas igualmente a respeito da futura configuração do mundo e da maneira correta de viver nele. Porém, vale lembrar que, a angústia é, no entanto, uma condição inalienável da existência, com que o adolescente pode lidar ao modo de encobrimento, modo recorrente no contemporâneo, ou como abertura que possibilita o desvelar de outros sentidos (Dantas, 2011).

O adolescente, ao realizar suas escolhas, depara-se com sua total e profunda responsabilidade. Neste caso, a angústia, como uma condição inerente ao ser humano, não impede o adolescente de agir; ao contrário é a própria angústia que constitui a condição da ação, pois ela pressupõe uma pluralidade de escolhas possíveis (Monteiro, 2016). Nesse ínterim, compreender suas vivências, manter-se aberto a novas possibilidades, permitir-se ser ele mesmo é fundamental para o adolescente enfrentar suas crises existenciais. Contudo, vale lembrar que, nessa fase, o sentimento de angústia é potencializado por esses fatores associados, pois esse é o momento em que

[...] a angústia torna-se intensa na grande maioria dos adolescentes pela emergência da incerteza, insegurança e necessidade de atitude diante do porvir. As crises de identidade, portanto, são incisivas nesse período, vide que há mudanças abruptas em nível biológico, contextual e psicológico/individual deste sujeito. O meio pleiteia posições desse indivíduo, que ao mesmo tempo indaga este meio. Deste modo a auto-imagem/Self deste indivíduo, a qual, também, é formada no contexto, ou seja, no meio em que este mesmo indivíduo se encontra, sofre desestruturas levando o mesmo a crises existenciais que demandam um acompanhamento psicológico. (Santos, 2017, p. 24).

Nesse ínterim, o adolescente em fase de conclusão do ensino escolar se depara com a pressão da realização de cursinhos pré-vestibular em meio às obrigações curriculares escolares. Além disso, a angústia sobre a escolha de em qual curso do Ensino Superior deve se inscrever. Nesse caso, não estão apenas em jogo seus interesses e aptidões, mas também a maneira como ele vê o mundo, como ele próprio se vê, as informações que possui acerca das profissões, as influências externas advindas do meio social, dos pares e, principalmente, da família.

A angústia também está relacionada ao fato de que a “escolha, mobilizada pelo sentimento do momento, é feita apenas para tal momento, podendo ser mobilizada para outra coisa no momento seguinte.” (Protasio, 2014, p. 160). Como um sentimento incompreensível, a angústia vivida não tem explicação sobre os seus fundamentos, ela fundamenta-se na presença do nada em nossa experiência. Assim, podemos dizer que a angústia

[...] é o mergulho de si em si mesmo. É a consciência das consequências indefinidas de cada escolha da vida presente, pretérita e futura, e da responsabilidade por tudo aquilo que escolhemos apesar da impossibilidade de saber onde as escolhas culminarão. (Rosolen, 2014, p. 92).

Como afirma Santos (2017), a escolha profissional é uma dessas decisões importantes, uma vez que define carreiras e futuros. A pressão imposta pela sociedade, pela família e pela escola para que o jovem escolha uma carreira promissora, entre no mercado de trabalho, preste vestibular e curse uma faculdade é comum na maioria das pessoas. Embora o aluno tenha consciência ou não da sua liberdade de escolha, deixar de escolher nesse momento nunca será uma opção. Em outras palavras, a fórmula “ser livre” não significa “obter o que se quer”, mas “determinar-se a escolher”, pois não há como recusar a escolha, porque a fuga dessa opção já constitui uma escolha (Sartre, 2014).

Numa perspectiva existencialista, a liberdade de escolha é um elemento gerador, e ninguém ou nada pode ser responsável pelos encaminhamentos da vida. O indivíduo é um ser “para-si”, livre e plenamente responsável. Assim, a adolescência inaugura uma série de possibilidades na vida, o que significa se abrir para as descobertas de um mundo interno, para a descoberta da individualidade. A liberdade de escolha é um fenômeno gerador, pois o indivíduo é o único responsável pelo seu sucesso ou fracasso. A escolha é vista como um processo de moldar o próprio destino, e os existencialistas acreditam que a essência humana é

construída a partir das escolhas e experiências do indivíduo. Ou seja, “Na liberdade, o homem elege a si mesmo, luta por possuir-se a si mesmo, e essa é sua salvação. Nessa luta, volta-se para o passado, para sua família, para sua raça, para si mesmo em sua história e arrepende-se.” (Protasio, 2014, p. 168).

Considerando que a escolha nem sempre é algo agradável e pode ser difícil e inclusive muito angustiante escolher a todo momento, uma das primeiras consequências da escolha é justamente a angústia, que surge quando tomamos a consciência da nossa possibilidade de escolha, e de que nossas escolhas constroem a pessoa que somos. Como afirma Sartre (2014), “viver é isto: ficar se equilibrando todo o tempo entre escolhas e consequências.”

Santos (2017) assevera que decisões importantes, como a escolha da profissão, sempre trarão o estresse e a ansiedade, os quais são condições inerentes nessa fase da vida, principalmente no último ano do Ensino Médio, tendo em vista que é quando os jovens precisam tomar a decisão do que fazer após a escola, pressão do vestibular e iniciar no mercado de trabalho. Nesse caso, o adolescente deve buscar apoio de familiares, amigos, psicólogos ou outros profissionais de saúde mental para o ajudar a lidar com a angústia. Também é importante refletir sobre a própria vida; questionar seus valores, objetivos, e o sentido da vida pode ajudar o adolescente a encontrar um propósito. Envolver-se em outros programas que lhe proporcionam satisfação pessoal. Participar de atividades que tragam prazer, como *hobbies*, esportes ou projetos sociais, pode ajudar a distrair o adolescente da angústia e a encontrar uma sensação de realização. Aprender a lidar com as emoções é uma das mais importantes estratégias de enfrentamento à angústia existencial. Pois a angústia pode ser uma oportunidade para o adolescente aprender a lidar com suas emoções e a desenvolver uma maior resiliência (Manika, Schnaider & Silva, 2024).

A partir de uma perspectiva existencialista, entende-se que somente apropriando-se de seu ser livre é que o adolescente pode ser livre. Tal condição só será possível quando a angústia for compreendida como elemento positivo para o crescimento pessoal do sujeito. Nas palavras de Dantas (2011), ao ser destituída de negatividade, a angústia passa a ser concebida como valiosa experiência, que emerge quando tomamos consciência ou nos apropriamos da nossa condição humana: a angústia nos coloca diante do “nada” existencial. Ou seja, a angústia nada mais é que o elemento que desperta para a tarefa de dar ouvidos a cuidar de si.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho buscou-se discorrer sobre a angústia como condição fundamental da existência humana, presente em todos os períodos da vida. De forma mais específica, o estudo teve por finalidade analisar a presença do estado de angústia manifestado por adolescentes. A busca de fontes e a leitura do referencial teórico possibilitaram reflexões acerca das vivências do adolescente que se encontra em um período de tomada de decisões e que vivencia a angústia de estar diante de inúmeras possibilidades de escolha, as quais direcionarão sua vida futura.

A partir de uma leitura crítica da filosofia existencialista, compreende-se que a angústia é uma condição de liberdade que direciona o homem para a liberdade real, que exige compromissos e responsabilidades. A angústia é algo constituinte da natureza humana, e impulsiona o indivíduo a se tornar singular e responsável pela sua existência concreta.

Como recorte analítico, analisou-se a angústia vivida pelo adolescente em suas crises existenciais. Conclui-se que a angústia existencial na adolescência é um sentimento de apreensão e inquietação que surge quando o adolescente se questiona sobre a própria existência, o sentido da vida, a identidade e o futuro. Pois essa é uma fase em que os adolescentes enfrentam mudanças significativas, tanto no plano biológico quanto no psicológico e social, o que pode gerar uma sensação de vazio e perda de rumo.

Essa angústia pode ter diversas causas, como, por exemplo, as mudanças intensas que ocorrem nessa faixa etária. A adolescência é um período de grandes transformações físicas, emocionais e sociais, o que pode gerar instabilidade e insegurança. Outro fator causador das crises existenciais é a busca de identidade. Os adolescentes buscam definir quem são, seus valores e seus objetivos, e a dificuldade em encontrar respostas pode gerar angústia. Uma vez que o adolescente ainda não encontrou sua identidade, as coisas em geral e a vida parecem perder seu significado. Dessa forma, a angústia pode surgir, pois a vida parece não ter sentido ou que ele não está cumprindo seu propósito. Por fim, o principal fator gerador de angústia no adolescente é, sem dúvida, o medo do futuro. A incerteza sobre o futuro, a pressão por sucesso e a dificuldade em lidar com as expectativas da sociedade podem gerar angústia.

Outro ponto muito importante é que compreender a angústia como inerente à condição humana possibilita ao adolescente a noção de liberdade e aceitação, podendo ele vivenciar os

fenômenos de forma autêntica, tomando a si próprio como quadro de referência e ampliando sua consciência perante as possibilidades e ressignificando a si mesmo, ou seja, reelaborando/reestruturando a si mesmo. Nesse contexto, a angústia existencial pode ser vista como um processo natural e, muitas vezes, necessário para o autoconhecimento e a maturidade emocional. No entanto, é essencial oferecer suporte, acolhimento e orientação, para que o jovem possa enfrentar os desafios dessa transição de maneira saudável, e possa encontrar respostas que fortaleçam sua identidade e promovam um desenvolvimento equilibrado.

REFERÊNCIAS

- Abreu, S. P. (2018). Considerações sobre a angústia: acontecimento do Real. *Reverso*, 40(76), 39-46.
- Angerami-Camon, V. A. (2000). *Angústia e Psicoterapia*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Brito, J. W. R. (2017). Angústia como condição de liberdade em Kierkegaard. *Revista Húmus*, [s. l.], 7(19).
- Campos, F. V. (2017). O conceito de angústia como reflexão filosófica sobre a liberdade humana. *Sapere Aude*, 8(15), 187-210.
- Clerget-Guarnaud, D. (2021). *Viver apaixonadamente com Kierkegaard*. Petrópolis: Vozes.
- Dantas, J. B. (2011). *Angústia e existência na contemporaneidade*. Rio de Janeiro: Rubio.
- Feijoo, A. M. L. C. (2023). *A escuta e a fala em psicoterapia: uma proposta fenomenológica-existencial*. 3. ed. Rio de Janeiro: Edições IFEN.
- Kierkegaard, S. A. (1979). *Temor e Tremor*. São Paulo: Abril Cultural.
- Kierkegaard, S. A. (2001). *Lá época presente*. Santiago, Chile: Editorial Universitária.
- Kierkegaard, S. A. (2010). *O desespero humano*. São Paulo: Editora Unesp.
- Kierkegaard, S. A. (2015). *O conceito de angústia*. 3. ed. Petrópolis: Vozes.
- Manika, L. G. B., Schnaider, L. L. B. C., & da Silva, D. (2024). Da infância à adolescência: explorando a crise existencial da transição. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(11), 7480-7501.
- Monteiro, W. (2016). *Psicoterapia existencial: fundamentos e prática*. Florianópolis: Bookes.
- Pauseiro, E., Silva, P., Silva, I., & Esteves, M. L. (2009). Angústia na adolescência. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 243-251.
- Protasio, M. M. (2014). *Da genialidade sensível ao amor à norma: existência e consciência em Kierkegaard*. Rio de Janeiro: Mauad X.
- Regina, H. (2016). *Kierkegaard*. São Paulo: Ideias & Letras.
- Roos, J. (2021). *10 lições sobre Kierkegaard*. Petrópolis: Vozes.
- Rosolen, D. E. B. (2014). Uma reflexão sobre a angústia do psicoterapeuta. In V. A. Angerami (Ed.). *Angústia e psicoterapia: uma visão multiteórica*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 91-124.

- Santos, M. (2017). Angústia, adolescência e reestruturação de self na ótica humanista-existencial. *O Portal dos Psicólogos*, 1-11.
- Santos, P. C. F. (2011). A atualidade do conceito de angústia de Kierkegaard. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 9(2), 202-214.
- Sartre, J-P. (2014). *O Existencialismo é um Humanismo*. Petrópolis: Vozes.
- Silva, E. F. G., & Barreto, C. (2018). Angústia como constitutiva da existência: ressonâncias para a clínica psicológica. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 24(3), 220-231.