

# **A ATENÇÃO PLENA: UMA COMPREENSÃO DA CONSCIÊNCIA DIANTE DOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS VIVIDOS NO COTIDIANO (APOIO UNIP)**

**Aluno:** Lucas Gomes

**Orientadora:** Profa. Thaís Gazotti

**Curso:** Psicologia

**Campus:** Limeira

De acordo com a perspectiva humanista-fenomenológica, a relação dos indivíduos com o meio em que estão inseridos resulta na construção de sua subjetividade, bem como seus valores, comportamentos e crenças. Assim, as vivências subjetivas carregam um significado que é atribuído a partir do Ser de cada sujeito. Quando os indivíduos simbolizam suas vivências a partir de seus referenciais externos, pode ocorrer uma incompatibilidade de suas essências e expectativas em relação às condições relacionais externas. O presente trabalho objetivou compreender a essência do ser humano como um vir a ser, livre de suas próprias limitações e aberto a todas as possibilidades de uma existência em sua forma mais autêntica, pura e genuína. Foram realizadas entrevistas não estruturadas com 5 participantes, 3 homens e 2 mulheres. Buscou-se compreender a experiência dos participantes a respeito da tomada de consciência frente à significação atribuída às vivências na vida cotidiana. Com base nas reduções eidética e fenomenológica e no método proposto por AmatuZZi (2007) para análise do conteúdo obtido nas entrevistas, pôde-se identificar que há uma percepção em comum acerca de si e das experiências vivenciadas. Contudo, observou-se que, além dessa percepção, há uma distorção acerca das próprias possibilidades de existir no mundo em função das condições e situações de valores existenciais externas, tais como regras sociais, demandas profissionais e atividades acadêmicas. Conclui-se ser importante compreender as percepções das pessoas na atualidade, ao ter em vista as mudanças que ocorreram nas formas de relações inter e intrapessoais.