

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Graduação em Psicologia

Matheus Pierre Reis Fernandes

**A VIVÊNCIA DA FELICIDADE NA CONTEMPORANEIDADE: Um estudo
fenomenológico**

Belo Horizonte

2021

Matheus Pierre Reis Fernandes

**A VIVÊNCIA DA FELICIDADE NA CONTEMPORANEIDADE: Um estudo
fenomenológico**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia, Unidade Educacional São Gabriel, da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Frank Silva Kaitel

Área do conhecimento: Psicologia Clínica.

Palavras-chave: Felicidade. Depressão, Pesquisa empírica, Pesquisa fenomenológica.

Belo Horizonte

2021

Matheus Pierre Reis Fernandes

**A VIVÊNCIA DA FELICIDADE NA CONTEMPORANEIDADE: Um estudo
fenomenológico**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia, Unidade Educacional São Gabriel, da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Frank Silva Kaitel.

Prof. Dr. Alexandre Frank Silva Kaitel – PUC Minas (Orientador)

Prof^a. M^a. Marília Murta de Almeida – FAJE (Leitora)

09 de maio de 2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus pela minha existência. A minha família - Cláudia Aparecida (mãe), Leone Fernandes (pai), Jenifer Reis (irmã), Guilherme Soares (cunhado), Maria da Penha (avó) - que me deu todo apoio ao incentivar-me em meus estudos.

Aos meus amigos Alison Antônio e Adriana Gonçalves que, com certeza, levarei para vida toda.

A todos os participantes desta pesquisa que contribuíram para a obtenção dos dados.

Aos professores que ao longo do curso me marcaram ao proporcionar-me uma nova visão de mundo como a Dr. Angela Siman; Dr. Cynthia Tannure; M^a. Marcia Mansur; M^a. Marília Murta que, além disso, é a leitora do meu trabalho, logo, mais um motivo para agradecê-la.

Por fim, e não menos importante, o Prof. Dr. Alexandre Kaitel por toda atenção e orientações dadas para a constituição deste trabalho.

RESUMO

O presente trabalho investigou como os sujeitos contemporâneos vivenciam a felicidade em um fenômeno marcado pelo transtorno depressivo, onde, desta maneira, a felicidade guardou uma correlação com a psicopatologia. A pesquisa foi de caráter qualitativo, empírica, orientada pela perspectiva fenomenológica. Na coleta de dados foram realizadas cinco entrevistas abertas, quatro presenciais e uma virtual através da plataforma *google meet*. Concluiu-se, conforme os entrevistados, que a vivência da felicidade dar-se-á ao relacionar-se com os outros (amigos, família, namorado, pessoas) à medida que estas relações proporcionam emoções positivas. Cabe destacar que a ideia de felicidade enquanto ausência de sofrimento, do prazer enquanto medida para a experiência de felicidade e uma perspectiva escatológica desta é algo presente nesta vivência. Ainda, a partir das narrativas, percebeu-se que o estado depressivo afiliado ao luto, a baixa autoestima, a vivência traumática e a depressão pós-parto foi relacionado à experiência de infelicidade.

Palavras chave: Felicidade, Depressão, Pesquisa empírica, Pesquisa fenomenológica.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1 FELICIDADES E DEPRESSÃO	10
1.1 Hedonismo	10
1.2 Epicurismo	11
1.3 Agostinho	13
1.4 Psicologia positiva	14
1.5 Depressão	16
1.5.1 Depressão pós parto	19
1.5.2 Depressão e trauma	19
1.5.3 Depressão, luto e morte	20
2 FENOMENOLOGIA	23
2.1 Gênese	23
2.2 Elementos para uma fenomenologia	24
2.3 Intencionalidade	25
2.4 Fenomenologia e psicologia	26
2.5 Às coisas mesmas	27
2.6 Um método descritivo	28
2.7 Método originário: as reduções	29
2.8 Análise das vivências: tempo, espaço e intersubjetividade	30
2.8.1 Espaço	30
2.8.2 A experiência da temporalidade	31
2.8.3 Intersubjetividade	32
3 HUMANISMO	34
3.1 Protágoras	35
3.2 Renascimento	35
3.3 Humanismo em psicologia	36
3.4 Existencialismo	38
3.5 Psicologia existencial	38

4 A PESQUISA EMPÍRICA	42
4.1 Método fenomenológico e a pesquisa	42
5 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS	46
5.1 Relações familiares e maternidade	48
5.2 Felicidade e relacionamento amoroso	50
5.3 Felicidade e relacionamento com os outros	51
5.4 Felicidade e religião	53
5.5 Depressão e infelicidade	54
<i>5.5.1 Depressão pós-parto</i>	55
<i>5.5.2 Depressão e perda</i>	56
<i>5.5.3 Depressão e baixa autoestima</i>	57
5.6 Articulação Teórica	58
CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
REFERÊNCIAS	67

INTRODUÇÃO

No cotidiano é recorrente o uso de jargões tais como: “eu só quero ser feliz”, “vamos ser felizes”, “seja feliz”, e o “importante é ser feliz”, entre outros. Em contrapartida, a expressão “eu sou infeliz” é recorrente quando uma pessoa está em um quadro depressivo, ou frustrado por algum motivo. Vários fatores que seriam negativos na vida de um sujeito podem cunhar o uso de tal termo.

A temática da felicidade vem sendo colocada em debate e reflexão desde a antiguidade passando a idade média, a modernidade e a contemporaneidade, ganhando conotações diversas que se relacionam com a dinâmica da sociedade em cada período – por exemplo, na idade média, que traz a marca do pensamento religioso, se fazia notório o uso da felicidade relacionada ao transcendente.

Atualmente um número significativo de estudos vem correlacionando a felicidade e psicopatologia (mais exatamente transtornos depressivos), o que leva alguns autores a enfatizarem, entre outras coisas, que a excelência da felicidade está condicionada “[...] a melhores condições de saúde [...] a menores níveis de psicopatologias (ZANON *et al.*, 2017, p. 453).

Um estudo da felicidade na contemporaneidade e a interferência desta no modo de existência dos sujeitos poderia ajudar na formulação de intervenções sociais a fim de se obter um bem-estar, uma atuação preventiva e uma redução dos quadros psicopatológicos ligados aos transtornos depressivos.

Isto posto, o presente trabalho pretende investigar como a experiência da felicidade atravessa a subjetividade do sujeito contemporâneo. Para isto, reconhecendo as significativas contribuições da filosofia, contemplaremos as concepções sobre a felicidade postuladas pelo hedonismo e por Epicuro, na antiguidade, e na idade média por Agostinho.

O hedonismo pressupõe que o prazer é a medida de todas as coisas, assim também da felicidade, e esta perspectiva influenciou vários pensamentos, mesmo que estes se apresentassem opostos à perspectiva hedonista. Para Epicuro, a felicidade seria ausência de dor. Agostinho afirma que a felicidade está no eterno, logo, em Deus.

Na contemporaneidade, veremos as contribuições da Psicologia Positiva que afirma a possibilidade da mensuração da felicidade a partir de quatro fatores: emoção positiva, engajamento, sentido da vida, realização e relacionamento positivo.

Posteriormente, destaca-se o que se configura depressão em uma perspectiva fenomenológica que difere da proposta de depressão proposta pelo Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e como pode ser compreendida a depressão pós-parto. Ainda, versaremos sobre a possível relação entre o transtorno depressivo e traumas na infância, luto e baixa autoestima.

Passaremos então, no segundo capítulo, a focar na escola psicológica que utilizamos na monografia. Descreveremos a fenomenologia proposta por Husserl: suas origens e os elementos que a compõe; a ideia de intencionalidade da consciência; a relação entre fenomenologia e psicologia; a preocupação fenomenológica que tem como ênfase as coisas mesmas; o método descritivo; as reduções psicológica, eidética e transcendental compreendidas como método originário; e a análise das vivências que contém em si o espaço, o tempo e a intersubjetividade.

Neste mesmo capítulo, trataremos do movimento Humanista que tem como influência as ideias de Protágoras na Grécia antiga e o movimento renascentista situado na modernidade. Ainda, apresentaremos sucintamente a Psicologia Existencial e as contribuições de Heidegger e Sartre para a constituição desta. Falar dessas abordagens em um mesmo capítulo se faz possível uma vez que segundo Romero (2000) e Holanda (2014) a Psicologia existencial e a Psicologia humanista têm como base o método fenomenológico.

Este trabalho utilizou-se da pesquisa qualitativa de inspiração fenomenológica. Ao todo foram feitas cinco entrevistas, quatro de modo presencial e uma de forma virtual por meio da plataforma google meet. As entrevistas foram abertas, utilizando-se de uma pergunta tema: “Relate sobre as suas vivências de felicidade” e uma pergunta final: “o que é felicidade para você?”.

Na análise de dados descreveu-se o perfil dos entrevistados e como foi para o pesquisador realizar tal entrevista. Após a coleta de dados, foi possível identificar as seguintes unidades de análise: felicidade e família, felicidade e relacionamento amoroso e felicidade na amizade e com as outras pessoas; felicidade e religião; depressão e infelicidade, que integra: depressão pós-parto; depressão, trauma e abandono; depressão e luto; depressão e baixa autoestima. Desta feita, fez-se uma articulação entre os achados coletados e as teorias que embasaram este trabalho.

1 FELICIDADES E DEPRESSÃO

Neste capítulo apresentaremos algumas considerações filosóficas sobre a felicidade, apresentaremos também visões psicológicas sobre o tema; e depois falaremos de depressão. A parte sobre depressão não estava prevista inicialmente, mas se apresentou na pesquisa de campo de forma significativa e por isso foi inserida em nosso primeiro capítulo.

1.1 Hedonismo

Hedonismo vem do grego, *hêdonê*, que significa prazer. Neste subitem trataremos especificamente do hedonismo quantitativo que, conforme White “[...] nos capacitaria a medir o valor de todas as coisas que experimentamos e fazemos e a extensão da sua contribuição para nossa felicidade” (2009, p. 57). Esse hedonismo é o modelo mais sistemático de felicidade sendo muitas vezes utilizado para descrevê-la. Para White (2009) a felicidade tem que ser constituída por algo altamente atraente e o hedonismo permite isso, ainda mais, ao “afirmar plausivelmente que o prazer é a medida do valor de todas as coisas em comparação com todas as outras coisas” (WHITE, 2009, p. 71)

Ao longo do tempo, buscou-se saber o que pode ser considerado felicidade quando se delibera sobre o que é ser feliz. Segundo esse hedonismo, deveríamos almejar tanto prazer quanto possível. Entretanto, não se apresenta um crivo de quando e nem como deveríamos deliberar nossas escolhas em direção ao prazer. “Como deliberamos significa pensar sobre as opções e os objetivos e como eles se apresentam a nós” (WHITE, 2009, p.58) e, neste processo deliberativo, o complexo pode ser simples e o simples pode ser complexo.

Nessa perspectiva quantitativa, acredita-se que se pode fazer uma objetiva medição da quantidade de prazer que sentimos em determinado momento. As quantidades de prazer que acontecem em um dado intervalo podem ser somadas, trazendo o resultado do prazer experienciado ao longo de um determinado intervalo. Esse resultado então poderia nos dizer o quanto de prazer em diferentes circunstâncias seria experimentado.

A concepção hedonista vem sofrendo objeções ao longo do tempo por ser considerada oposta à moral, estando de acordo com o prazer, que muitas vezes para o imaginário social está ligado a fruição sexual, diversões específicas por exemplo. Mas, conforme essa corrente, “[...] os maiores prazeres [...] vêm de outros tipos inteiramente

diferente de coisas, inclusive ações altruístas, atividades intelectuais ou simplesmente usufruir um dia ensolarado” (WHITE, 2009, p. 60).

Vale destacar que o hedonismo parece fornecer a solução dos problemas relacionados à pluralidade de objetivos pois, diante de um determinado conflito, o que é escolhido é aquele que está associada à maior quantidade prazer e isso deve ser usado para misturar o “seu valor e contribuição para a felicidade” (WHITE, 2009, p. 61).

Ainda conforme White (2009), Hobbes retoma o pensamento de cálices em *Leviatã* para destacar a necessidade de planejamento ao enfatizar que o homem não pode viver sem desejos. O planejamento em Hobbes se constitui na medida em que “recomenda uma política de tentar conseguir sempre mais poder, de modo a combater prováveis perigos futuros para satisfação dos nossos desejos”(WHITE, 2009, p.63). Porém, a respeito dos nossos desejos que são contraditórios e com limitações temporais, ou seja, não podemos realizar todos os desejos e objetivos ao mesmo tempo, estes autores nada têm a dizer.

1.2 Epicurismo

No hedonismo epicurista, o bem é o prazer que seria conscientemente ausência de dor, contra esta lutamos desde a infância e não nos afastamos do prazer pelo fato de ser prazer, mas por causa das consequências que advém da busca irracional do prazer.

Conforme White (2009), Epicuro propõe duas teses denominadas hedonismo racional e hedonismo psicológico. O hedonismo psicológico descreveria a psicologia das pessoas e, então, seria inútil estimulá-las a buscarem outras coisas que não seja o prazer, e além do mais, o humano dotado da razão pode encontrar a melhor forma de obter prazer.

Mesmo tendo um componente quantitativo, Epicuro¹ não estava muito preocupado com a medida do prazer. Sistemáticamente, a medida tem um máximo teórico, se alguém está livre de dor, de perturbação, não há nada que posso fazer para o aumento do prazer. Logo, o

¹ “Filho de pais atenienses, nascido na ilha egeia de Samos, Epicuro aprendeu filosofia com um discípulo de Platão. Em 323 a.C., Alexandre, o Grande, morreu. Durante os conflitos políticos que se seguiam, Epicuro e sua família se mudaram para Colófon (hoje na Turquia), onde ele continuou seus estudos com Nausífanos, um seguidor de Demócrito. Epicuro lecionou em Mitilene, na Ilha de Lesbos, e em Lâmpsaco, no continente grego, antes de se mudar para Atenas em 306 a.C. Fundou uma escola, conhecida como O Jardim, que consistia numa comunidade de amigos e seguidores. Lá, escreveu com detalhes a filosofia que ia se tornar conhecida como epicurismo. Apesar da saúde frágil - e frequentemente sentindo muita dor -, Epicuro viveu até os 72 anos. Fiel às suas crenças, antevia seu último dia de vida como um dia verdadeiramente feliz”(KIM *et al.*, 2011, p.65).

maior prazer não é aquele que está a serviço de nossos deleites, mas o que leva a remoção completa da dor.

Pode-se dizer que a ideia central não é a medida, mas antes conseguir o mínimo de dor levando-nos a alcançar prazeres que não seriam desintegradores. Mas vale destacar que não está claro nos fundamentos epicurista, como aponta White (2009) o porquê de algumas pessoas escolherem determinados prazeres em detrimento de outros, ou como sabem quando estão buscando o prazer. Entretanto, afirma que as pessoas estão erradas quando lutam por coisas além do prazer ou renunciaram a este.

Em síntese, para alcançar a felicidade a razão tem que atuar como filtro. Assim, já que todos nós almejamos o prazer, devemos descobrir as estratégias corretas para alcançá-lo e para isto a racionalidade pode contribuir.

O epicurismo, a quarta das grandes correntes filosóficas (platônica, aristotélica, estoica e epicurista). Nesta corrente, “o prazer é a medida para determinar o bem” (EPICURO *apud* SEWAYBRICKER, 2012, p.47). A existência humana é a causa da vontade, e a satisfação da vontade, o que chamamos de prazer. Em um mundo sem ordem divina (já que os deuses tinham coisas melhores para fazer do que preocupar com a harmonia do mundo) moral e ética estariam a serviço do humano, logo, do prazer.

Ao dar excepcional importância ao prazer, Epicuro, por vezes foi mal interpretado e considerado defensor do hedonismo depravado. Mas, para este, não se pode realizar todos os prazeres; estes estariam para além da esfera individual (como por exemplo, a vontade de outrem). Para Epicuro, “[...] o fato de o prazer ser a força que movimenta o homem não justificava uma busca desenfreada pela satisfação dos desejos” (SEWAYBRICKER, 2012, p.48), o que o afasta do hedonismo radical.

Para ele, a felicidade estaria no prazer como ausência de dor, perturbação, sofrimento. Estas ideias “estimularam as pessoas a pensarem formas de conseguirem o prazer e evitar a dor, não se impressionando com os mitos de resiliência impostos pela religião” (LEAL, 2013, p. 25). Em sua época, tal doutrina proposta por Epicuro soou revolucionária “ela não só qualificava firmemente a dor como algo a ser evitado, como enaltecia a busca pelo o prazer” (ibidem).

Para Epicuro, a razão auxiliar-nos-ia em certos prazeres, pois nem todos os prazeres trazem boas consequências, mesmo sendo um bem. E, “através da filosofia e do aperfeiçoamento da razão o indivíduo poderia desenvolver suas virtudes de modo a melhor

compreender seus sentidos e satisfazer suas vontades, tornando-se, assim, feliz" (SEWAYBRICKER, 2012, p. 49).

Em síntese, pode se dizer que a felicidade “é viver de acordo com o prazer gozando o máximo possível e sofrendo o mínimo possível. Deve-se priorizar a qualidade e não a quantidade do que se é vivido” (SEWAYBRICKER, 2012, p. 50). O oposto seria “entregar-se cegamente aos prazeres, temer a morte e depender do que é externo a si” (Ibidem). As consequências da felicidade é não estar sujeito ao acaso. Depender o mínimo possível do que é externo a si” (Ibidem). E para o florescimento da felicidade devemos “desenvolver a razão para compreender as leis do universo e da natureza humana. Os prazos “certos” devem ser desejados e o medo da morte, superado” (Ibidem).

1.3 Agostinho ²

Segundo Sewaybricker (2012), para explicar a existência de Deus racionalmente, Agostinho, em um diálogo com Evódio no livro “*de livre arbitrio*” (1995) parte da premissa de que é necessário para nós que existamos, o existir leva-nos a vivermos, logo, se eu existo eu vivo. E, também, entendo. Se existimos e vivemos e sabemos disso, entendemos.

Sewaybricker (2012) ainda destaca que o entender abrange um nível mais básico baseado nos sentidos (sentidos exteriores) e um nível superior, o intelecto (sentidos interiores). Desta maneira, percebemos pelos sentidos exteriores e atribuímos significados a partir do intelecto, e aperfeiçoando este último abandonaríamos nosso estado animalesco. Acima do entender existe outra categoria não apreensível pela a razão que seria a verdade, que nos impede de sermos Deus.

Agostinho possui um ideal ascético, considerando a vida e a pós vida, sendo esta onde encontramos a felicidade perfeita, a beatitude - não restringindo a felicidade à vida terrena. Desta maneira, a partir da concepção de verdade superior, há a definição dada por Agostinho da felicidade:

² “Aurélio Agostinho nasceu em 354 em Tagaste, pequena cidade no norte da África, de mãe cristã e pai pagão. Foi educado para ser um orador e, depois, lecionou retórica em sua cidade natal, em Cartago, em Roma e em Milão, onde ocupou posição de prestígio. Por um tempo, Agostinho seguiu o maniqueísmo - religião que considera o bem e o mal como forças duplas regendo o universo -, mas, por influência do arcebispo Ambrósio, de Milão, foi atraído para o cristianismo. Em 386, sofreu uma crise espiritual e se converteu. Abandonou a carreira e dedicou-se a escrever obras cristãs, muitas de natureza altamente filosófica. Em 395 tornou-se bispo de Hipona, no norte da África, e manteve o posto pelo resto da vida. Morreu ali aos 75 anos, quando a cidade foi citada e saqueada pelos vândalos” (KIM *et al.*, 2011, p.73).

“A recompensa da virtude será o próprio Deus, que dá virtude e que se prometeu a nós, sem o qual nada é melhor ou maior... Deus será o fim dos nossos desejos. Ele será visto sem fim, amado sem limites, louvado sem fastio. (WHITE *apud* SEWAYBRICKER, 2012, p.53).

Beatitude se igualaria a não faltar nada, mas como não faltar nada em um mundo de sofrimento? A felicidade seria impossível na vida terrena somente alcançada após a morte.

Deste modo, dizer-se-á que feliz é o humano que possui o que deseja, mas não é qualquer coisa, tem que ser um bem imutável, perene. Pois os bens são passageiros, a honra acaba e o prazer é momentâneo e pode escravizar. O único bem imutável é Deus, então somente ele pode trazer felicidade, logo, feliz é quem tem Deus.

Em complemento, Agostinho em seu livro “*Confissões*” (1984) afirma que feliz é quem ama a Deus, que é eterno e não passageiro, então, nunca podemos perdê-lo, e pelo amor de Deus consegue amar o amigo e o inimigo. Nesse sentido, Agostinho exorta a procura da felicidade em Deus e a necessidade de nos conectarmos a ele que nos criou, pois nele somos estáveis e temos a paz.

Em síntese, para Agostinho felicidade “é estar junto de Deus, estar na presença da verdade, não faltar nada. Em vida, pode-se chegar perto dessa felicidade amando as coisas por conterem Deus” (SEWAYBRICKER, 2012, p. 57). As consequências da felicidade seriam “estar com Deus, na qual as pessoas conhecem a verdade e é uma com Deus. Em vida é possível se aproximar da cidade de Deus por meio do amor” (Ibidem).

1.4 Psicologia positiva

Conforme Boccalandro e Camaliente (2017), a psicologia positiva estuda os aspectos positivos do humano (o que está ligado à psicologia humanista) a fim de promover saúde e prevenir doenças. Esta traz elementos para o bem-estar subjetivo que é definido pela ausência de depressão e presença de estados cognitivos e emoções positivas. Bem-estar subjetivo é o que as pessoas sentem e pensam sobre suas vidas e o que descrevem enquanto felicidade. O bem-estar, nesta perspectiva, é biopsicossocial e não, ausência de doença, e também é um termo científico para aquilo que as pessoas chamam de felicidade.

Conforme esta abordagem, a felicidade pode ser mensurada a partir de cinco fatores, como propõe Seligman (2004 *apud* BOCCALANDRO & CAMALIONTE, 2017): Emoção positiva, que é uma variável subjetiva encontrada no que as pessoas descrevem enquanto felicidade e os sentimentos presentes; engajamento, que refere-se também a um nível

subjetivo, que é entregar-se completamente a uma atividade do momento, viver o momento presente; sentido na vida, que diz de um pertencimento a algo maior que a si próprio, desejo de pertencimento à sociedade atual (desejo de sucesso profissional e entrada no mercado de trabalho, por exemplo); realização que se refere a planos concretos, conquista de objetivos, sucesso, um fazer sem coerções; relacionamentos positivos (relacionamentos com os outros). Os três últimos fatores envolvem os componentes subjetivo e objetivo, pois a felicidade não pode ficar somente no plano do pensamento, é uma interligação entre estes fatores descritos.

Sobre este último ponto, Seligman (2011) diz que “as outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos” (SELIGMAN *apud* BOCCALANDRO & CAMALIONTE, 2017, p.219). Apontando, dessa maneira, que a busca por relacionamentos é um fundamento básico para o bem-estar humano, visto que a solidão é debilitante.

Estes dados se demonstram significativos, como pode ser visto em um estudo internacional realizado por Diener e Selinger (2002 *apud* BOCCALANDRO & CAMALIONTE, 2017) com 222 estudantes divididos em três grupos: muito felizes, felicidade “média” e infelizes. Um dado significativo foi que as pessoas que se consideravam muito felizes destacaram ter relações interpessoais de qualidade, o que demonstra, na perspectiva dos autores, que o relacionamento é uma condição necessária para a felicidade.

Fazendo um adendo, Ribeiro (2015), ao fazer uma pesquisa nacional chegou à conclusão de que, para além das condições materiais, fatores ligados às relações interpessoais (familiar, íntimas, de amizade) e a como os sujeitos percebem renda e saúde são de nobre importância para a explicação da variação no grau de felicidade da população brasileira. Ribeiro, ao falar de suas análises, destaca ainda que [...] “as análises confirmam que mais dinheiro aumenta a felicidade, mas que “bens relacionais”, que dependem da relação com outras pessoas, aumentam ainda mais a probabilidade de felicidade

Cabe destacar que nesta perspectiva felicidade é subjetiva ao passo que o bem-estar pode ser mais objetivo e a felicidade é considerada um aspecto do bem estar que seria “um estado transitório do humor em que o indivíduo se encontra” (BOCCALANDRO & CAMALIONTE, 2017, p. 215) integrando a noção de emoção positiva que compõe a teoria do bem estar.

1.5 Depressão

Zanon (2017) realizou uma pesquisa com 370 estudantes universitários, em volta da temática “felicidade e indicadores de psicopatologia em brasileiros”, cujo objetivo foi averiguar se haveria alguma relação entre satisfação de vida, depressão, ansiedade e estresse. Observou-se que há uma correlação relevante entre satisfação de vida (felicidade) e depressão, sendo essa ligada a insatisfação de vida. O autor ressalta que por ser realizado em universitários o resultado pode não ser representativo para toda a população.

Dados da última pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) “mostram que 5,8% dos brasileiros (cerca de 12 milhões de pessoas) sofrem de depressão [...] Estima-se que entre 20% e 25% da população teve, tem ou terá depressão” (MELLIS/ R7, 2019). Para esta Organização, citada por Anzalone (2015), em 2030 a depressão será a doença mais comum, e aponta que:

A depressão é um transtorno mental frequente, que se caracteriza pela presença de tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou falta de autoestima, transtornos do sono ou do apetite, sensação de cansaço e falta de concentração. A depressão pode chegar a converter-se em crônica ou recorrente, e dificultar sensivelmente o desempenho no trabalho ou na escola e a capacidade para enfrentar a vida diária. Em sua forma mais grave, pode levar ao suicídio. Se for leve, pode-se tratar sem necessidade de medicamentos, mas quando tem caráter moderado ou grave podem-se necessitar medicamentos e psicoterapia profissional. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE *apud* ANZALONE, 2015, p. 49).

Segundo Anzalone (2015), o século XXI apresenta um novo dualismo felicidade e depressão (não mais depressão e mania, felicidade e tristeza). A partir deste, dualismo vive-se hoje pela égide da felicidade ao mesmo tempo em que a depressão é considerada a doença do século e, como aponta Laurent (*apud* ANZALONE, 2015, p.49) “[...] o sujeito que não alcança o ideal de felicidade hipermoderna pode ser considerado depressivo”.

Assim, pode-se dizer que a sociedade atual tem um modelo a seguir estandardizado pela felicidade e o sujeito que escapa a este padrão é marginalizado como apontam Beserra e Bezerra (2017, p. 296)

vivendo na ditadura da felicidade, o sujeito que se apresenta triste no local onde a ideia absoluta é a de vida feliz, e o infortúnio não é bem-vindo, logo é lançado à margem do social, pois sua improdutividade não é bem quista no modelo de sociedade padronizado pela felicidade.

O manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais 5º edição (DSM - V), referência internacional em diagnóstico, estabelece nove critérios para identificação do transtorno depressivo, sendo estes: humor deprimido na maior parte do dia; diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas atividades; perda ou ganho de peso sem estar fazendo dieta; redução ou aumento do apetite quase todos os dias; insônia ou hipersonia quase todos os dias; fadiga ou perda de energia quase todos os dias; sentimento de inutilidade ou culpa excessiva; capacidade diminuída de pensar e concentrar ou indecisão; pensamento de morte, ideação suicida. O sujeito, para receber determinado diagnóstico, tem que satisfazer cinco destes critérios.

Conforme Magnabosco (2018), a psicopatologia clássica percebe o sujeito enquanto determinado, o fator biológico sendo predominante em relação aos outros fatores psicológico e social que compõem o ser humano, tendo desta maneira uma perspectiva reducionista. Esta perspectiva contraria uma perspectiva fenomenológica-humanista-existencial que concebe o humano enquanto biopsicossocial, além de ser este liberdade, logo, indeterminado e com possibilidades.

Ainda, segundo esta autora, a psicopatologia ocorre quando o humano perde a capacidade de construir-se, de abrir-se a novos modos de ser frente aos sofrimentos e à adversidade, desviando-se do cuidado com sua história, que envolve a memória, e de sua espera. O adoecimento é um descuido por não saber esperar, ou, na certeza de não poder fazer tal coisa, ou seja, não tendo o humano a liberdade de poder agir ao seu tempo. Algo que é recorrente na contemporaneidade baseada na produtividade.

A partir desta última ideia, pode-se dizer que a saúde consiste na ideia natural de poder esperar por ser um ser de temporalidade. Quando se faz presente a falta de convicção da espera, há o adoecimento da esperança. A espera é a metáfora da temporalidade, é ter a abertura para a compreensão de que não chegamos a um ponto final e que a volta a esse ponto é uma maneira de ressignificá-lo. Este processo permite a saída da imediatividade que acomete o sujeito contemporâneo para a mediação do tempo, além do mais, esta saída “revela uma concepção de homem que perpassa toda nossa constituição de corporeidade no mundo das relações” (MAGNABOSCO, 2018, p. 136).

Para Magnabosco (2018), a neurose se constitui nos “conflitos entre o modo como se sente e vive e o que se esperaria sentir e viver” (MAGNABOSCO, 2018, p. 136). Conflito este por estar vivendo um dever ser baseado em valores adquiridos socioculturalmente pelo sujeito no decorrer de sua história de vida, o que age em sua forma de vivenciar a realidade.

Esta autora ainda destaca a ideia de Situações limites que se dão no encontro com os contraditórios que se tornam excludentes, e não, contrários. São situações em que temos consciência de nossa finitude, onde nos encontramos no terreno do inacabado, do incerto e da contingência humana. Contextos que trazem a experiência do sofrimento e nos fazem repensar nossas maneiras de ser no mundo. Cabe ressaltar que estas situações limites são inerentes ao existir humano, são as fatalidades da vida, as interpelações que essa nos traz.

Entretanto, se não colocamos uma pergunta e projeto diante da inquietude, fazendo dessas situações limite um ponto final, levando-nos a crer que somos determinados/acabados, ao invés de um ponto de partida, que traz a possibilidade de criarmos em outros espaços, estamos fadados a viver “o temor paralisante do nada, da loucura e da morte” (MAGNABOSCO, 2018, p. 138).

Algo semelhante ao que diz Magnabosco (2018) pode ser encontrado em Coutinho e Saraiva (2008) ao dizerem que “a depressão tem origem na própria existência humana, na inquietação do homem diante da sua condição de ser temporal, finito e incompleto” (p. 760).

Segundo Magnabosco (2018) a abordagem fenomenológica leva em consideração o corpo vivido que traz a ideia de que somos um corpo e não estamos separados deste corpo, assim como o corpo não está separado do mundo, apreendemos este por aquele. Assim, focar somente no biológico seria uma abstração, visto que é através do corpo que nós somos, que entramos em contato com o mundo e o percebemos. De igual modo, o corpo possibilita o contato com os nossos sentimentos, que se manifestam nas sensações corporais. Adotando-se essa perspectiva, poderemos ter uma descrição de qualidade da relação sujeito e mundo. Logo, “fazer uma fenomenologia da corporeidade não é descrever um corpo, mas, sim a qualidade e os significados de uma experiência, que esteja intimamente relacionado com este corpo” (REHFELD *apud* MAGNABOSCO, 2018, p.142).

Em poucas palavras, o que destacamos aqui é que o estado depressivo está para além de uma alteração neuroquímica/ biológica, este é compreendido, fenomenologicamente, como um modo de relacionar-se com o mundo, de responder às interpelações do vivido.

Em relação a ideia de possibilidades, conforme Horta (2018), mesmo sendo o humano caracterizado enquanto possibilidades, este, no quadro da depressão, o que apresenta é o sentimento de falta de possibilidades, se fechando em si mesmo e vivendo de maneira conflitiva consigo e com o mundo (sociedade, cultura). Neste sentido, “adoecer é estar em desarmonia relacional, seja com o mundo, seja consigo mesmo” (HORTA, 2018, p. 120).

Ainda conforme a mesma autora, “a psicopatologia compreensiva fenomenológica define a depressão como uma queda ontológica, ocasionado pelo o domínio de sentimentos negativos, proveniente de baixa autoestima e de falta de autoconfiança” (HORTA, 2018, p.120), em que o sujeito encontra dificuldade para relacionar-se interpessoalmente.

Horta (2018), ainda, define a depressão enquanto vazio, falta de sentido que acomete o humano em todos os tempos, onde este vive, mas não sabe para que vive.

1.5.1 Depressão pós-parto

Conforme Mayor e Piccinini (*apud* COUTINHO & SARAIVA 2008) o evento de depressão pós-parto pode ser preocupante tanto para a mãe quanto para o bebê e a família, gerando problemas emocionais e transtorno psicoafetivo na mãe.

Esta depressão vem acompanhada de fatores obstétricos, sociais, biológicos e psicológicos, não tendo somente uma causalidade biológica. Estão associados a tal estado, como aponta Schwengber e Piccinini (*apud* COUTINHO & SARAIVA, 2008) e Iaconelli (2005) fatores como: dificuldades no parto, nascimento prematuro, mulheres com sintomas depressivos durante ou antes da gestação, problemas com infertilidade e outros fatores como, por exemplo, pressões culturais e a dificuldade das mulheres a atenderem estas pressões que as deixam ansiosas e preocupadas frente à inexperiência com a maternidade.

Conforme Iaconelli alguns dos sintomas característicos deste quadro são:

[...]irritabilidade, mudanças bruscas de humor, indisposição, doenças psicossomáticas, tristeza profunda, desinteresse pelas atividades do dia-a-dia, sensação de incapacidade de cuidar do bebê e desinteresse por ele, chegando ao extremo de pensamento suicidas e homicidas em relação ao bebê” (IACONELLI, 2005, p.1).

Conforme Coutinho e Saraiva (2005) a depressão pós-parto pode ser compreendida enquanto transtorno reativo ou distúrbio do humor de caráter biopsicossocial associado a eventos estressantes da vivência cotidiana que afeta a saúde da mulher e sua interação com o filho e a família.

1.5.2 Depressão e trauma

Friedman, Resick, Bryant e Brewin (*apud* ARGIMON *et al.*, 2013) definem eventos estressores traumáticos como “eventos intensamente perturbadores em que a pessoa esteve

envolvida direta ou indiretamente em situações ameaçadoras à vida ou consideradas catastróficas pelo indivíduo.

Em uma pesquisa de revisão bibliográfica feita por Argimon *et al.* (2013) constatou-se que o trauma ocorrido na infância é um dos fatores que guardam correlação com desenvolvimento de transtornos do humor como a depressão. De igual modo, a pesquisa realizada por Zavaschi (2003) apresentou uma correlação significativa entre traumas psicológicos relacionados à infância e depressão na vida adulta demonstrando, desta maneira, como os eventos estressores da infância possibilitam um estado depressivo na vida adulta.

Estes traumas vivenciados na infância estão associados aos maus tratos recebidos que se manifestam, conforme Pires e Miyazaki (*apud* ARGIMON *et al.*, 2013), na negligência física, educacional, emocional; no abandono, no abuso físico, psicológico ou sexual.

1.5.3 Depressão, luto e morte

Luto e morte fazem parte da existência humana. O luto pode ser compreendido enquanto perdas que o sujeito tem ao longo da vida, assim como onde repousa o sentido mais visível, a perda de uma pessoa significativa, um ente querido. Esta última concepção de luto traz ao sujeito, conforme Freitas (*apud* CECCON, 2017), a condição de ser mortal do humano apontando, dessa maneira, para o horizonte da finitude humana que é irreversível além de trazer o medo do desconhecido, o medo do que não pode ser evitado.

Desta maneira, somos um ser para a morte, como bem destaca o existencialismo, e se negamos essa condição, estamos vivendo uma vida inautêntica. Ainda cabe destacar que no luto temos a possibilidade de ressignificar a perda, algo que não é possível na morte.

“O luto pode ser definido como um conjunto de reações, sensações e sentimentos diante de uma perda” (CECCON, 2017, p.855). Neste período a pessoa sofre, mas tem que continuar seguindo com a vida. Conforme aponta Toda e Kovacs (*apud* CECCON, 2017), a não elaboração da perda pode gerar doenças, revoltas, comportamentos antissociais e outros comprometimentos na vida do sujeito.

Segundo Ceccon (2017), a morte pode ser compreendida em seu sentido metafórico enquanto um novo posicionamento durante a vida após deixar para trás experiências de sofrimento como algo que está enterrado. Além do mais, a morte é compreendida enquanto algo que chegará independente da vontade humana.

Ainda cabe destacar que, segundo Kovács (*apud* CECCON 2021), o que diferencia o humano dos outros seres vivos que crescem e morrem é a consciência da finitude. Entretanto, o que pode ser visto é a dificuldade que o humano tem de lidar com essa temática, por termos uma cultura que não nos ensina a lidar com a morte pelo fato disso trazer angústia e a consciência de nossas impotências.

Para o existencialismo, o humano é um ser lançado no mundo e por isso tem que se haver com as situações problemáticas que o acomete e a finitude é uma delas. O existencialismo tem como uma das características centrais a finitude que é o humano. Dessa maneira, podemos dizer que o que caracteriza a existência do humano é a morte que está presente em todas as possibilidades humanas, pois a possibilidade é compreendida como modo de ser constitutivo da existência humana, determinando a natureza e a existência humana.

Fenomenologicamente, os estudos de Freitas e Michel (*apud* CECCON, 2017) demonstram que o enlutado não quer que sua dor seja vista como algo passageiro, sem importância, mas deseja que sua dor e a memória do seu ente sejam respeitados. Esse processo de luto traz para o humano uma perda do sentido do mundo. Nessa perspectiva, não há uma resolução do luto e sim uma resignificação deste que traz a possibilidade de viver no mundo sem o ente perdido, por tal motivo, não se usa o termo *processo* que traria essa ideia de resolução, mas sim, *condição* de luto. Ainda, como o existencialismo, a fenomenologia percebe o luto e morte como fenômenos da vida humana.

Em relação ao luto, este pode ser um fator para o desenvolvimento de um quadro patológico (APA, 2013; SOUZA, ROMERO *apud* NOGUEIRA, 2016). Conforme Marques (2015), o luto e a depressão guardam relação. Entretanto, tanto esta autora, quanto Nogueira (2016), nos chamam atenção para as diferenças entre ambos os quadros, mesmo que por vezes, eles tenham sintomas em comum como “tristeza, insônia, falta de apetite, perda de peso, o desinteresse pelas questões sociais, apatia, sentimentos de desespero, de desamparo, exaustão física e psicológica e, em casos mais acentuados, a ideação suicida” (MARQUES, 2015, p.2).

Desta feita, conforme Marques (2015), no luto predomina o sentimento de vazio e perda, na depressão, o humor deprimido é persistente, incapacitando a antecipação da felicidade ou prazer. A intensidade da disforia no luto oscila e está associada às lembranças acerca da perda, todavia, o humor deprimido na depressão é persistente, não guardando relação com uma lembrança em específico.

Tem-se outras diferenciações, mas, estas se fazem suficientes para estarmos atentos, enquanto psicólogos em um contexto clínico por exemplo, e, mesmo que na clínica fenomenológica não trabalhem com sintomas, mas com o sujeito que adoece, isto pode nortear nossa prática.

2 FENOMENOLOGIA

Neste capítulo falaremos de fenomenologia, epistemologia na qual nossa pesquisa é baseada.

A fenomenologia do grego *phainómenon* é a investigação daquilo que se apresenta/aparece, que é movimento, é um sendo. O termo também pode nos remeter à descrição do que aparece. E, conforme Jaspers (*apud* HOLANDA, 2014, p.32), a fenomenologia é “uma psicologia descritiva dos fenômenos da consciência” sendo considerada para este um instrumento útil para o acesso aos fenômenos psíquicos não alcançados diretamente.

Segundo Holanda (2014), a fenomenologia pode ser compreendida: como epistemologia por surgir como crítica à ciência e sua fundamentação, e por se preocupar com a possibilidade do conhecimento; enquanto filosofia, por ser uma reflexão, um pensar sobre a realidade; como um método de pesquisa que visa esta realidade sobre a qual se quer refletir; e também ciência por ter conhecimento aprofundado em determinada coisa. Para além de ser uma ideologia, corrente ou escola, é a possibilidade de novos modos de apreensão da realidade que se desvincula dos parâmetros objetivistas de uma ciência tradicional, ao promover o “resgate da subjetividade”, trazendo uma reposição do sujeito em relação ao mundo. Subjetividade esta que é subjetivação e que designa processo, movimento, e que nos livra de confundi-la com o individualismo.

2.1 Gênese

Conforme Holanda (2014), a fenomenologia pode ser associada a dois pensadores, Wilhelm Dilthey e Franz Brentano. Dilthey (1833-1911) traçando a diferenciação entre ciências naturais e ciências do espírito, afirma que os dados desta ciência se dão na observação interna que revela a experiência vivida, enquanto os dados daquela são obtidos através da observação exterior.

Expondo isto, o que Dilthey faz é destacar que existem duas modalidades de ciências: naturais e do espírito e que as leis que regem as ciências naturais não podem ser utilizadas nas ciências humanas para entender, compreender e explicar o objeto de estudo que esta propõe investigar, pois a vida só pode ser compreendida pela própria vida

Vale ressaltar que, para este, somos constituídos na e pela história sendo sujeitos situados em um contexto social e histórico. E contrapondo-se a uma psicologia elementarista, propõe uma psicologia compreensiva, que vai ser utilizada por Jaspers, seu aluno, que desloca a ênfase dada às causas neurológicas/biológicas, para o sentido e o significado da experiência, reconhecendo a individualidade e seu modo de ser no mundo.

Brentano (1832-1970) em contraposição à psicologia de base naturalista formula a ideia de intencionalidade, que diz que a característica principal dos atos psíquicos, em relação aos físicos, ambos presentes à consciência, é a intencionalidade.

Desta feita, conforme o autor supracitado, o humano tem como característica o se referir ao mundo constantemente, pois a consciência não se estrutura como objeto, mas em atos, de forma dinâmica. O que Brentano quer ressaltar a respeito da intencionalidade é que todos os atos mentais enquanto intencionais se referem a um objeto.

A fenomenologia se constitui como crítica às ciências que ignoravam a subjetividade, objetificando o humano e tornando-o coisa. Também critica a concepção naturalista com ênfase na causa e efeito do comportamento (concepção simplista/ reducionista) e o idealismo trazendo, desta forma, uma nova concepção de homem e mundo. Homem que não é coisa e que tem o mundo como “[...] objeto intencional com referência a um sujeito pensante” (HOLANDA, 2014, p.46).

A fenomenologia trata de coisas cotidianas pois “É em nós-mesmos que encontramos a unidade da fenomenologia e o seu verdadeiro sentido” (MERLEAU-PONTY *apud* HOLANDA, 2014, p. 47), e isto quer dizer que o primeiro passo para praticar a fenomenologia é centrarmos nas nossas próprias experiências.

2.2 Elementos para uma fenomenologia

Holanda (2014) destaca que fenômeno é o que se apresenta para uma consciência. Em fenomenologia o fenômeno não é um dado que não se pode conhecer, visto que, nesta perspectiva, o fenômeno que interessa é o objeto sensível, a vivência, a experiência concreta do sujeito que é correlata ao fenômeno. Estabelecendo, desta forma, uma re-ligação entre sujeito e mundo e uma direção oposta ao subjetivismo e ao idealismo onde somente a consciência é referência a respeito do mundo.

A percepção do mundo dos fenômenos não nos é dada em sua totalidade, mas em perfis (como pode ser observado no exemplo encontrado no item que denominamos

“espaço”) e cada perfil nos dá o objeto percebido por inteiro, ou seja, em sua essência (que é a coisa mesma que retornaremos posteriormente).

Desta maneira, a coisa percebida não nos é dada em si, mas é um fenômeno com uma verdade intersubjetiva, e está em relação incessante com o sujeito, pois é este quem lhe atribui significado, mas não se pode tomar determinado sujeito com referência única, como se o mundo fosse vivido por um sujeito apenas. Se assim for, estamos criando uma dicotomia sujeito e mundo enfatizando o subjetivo ao invés da relação. O mundo perpassa a história cultural do sujeito, seu contexto imediato e o horizonte de futuro. Adotar somente uma concepção subjetivista, para a fenomenologia, seria um erro, deve-se adotar uma ótica intersubjetiva.

2.3 Intencionalidade

Como destacado por Holanda (2014), para solucionar o problema imposto à noção de ego-cogito (eu que sou) de Descartes, Husserl³ - idealizador da perspectiva fenomenológica - lança mão do conceito de intencionalidade - proposto por Brentano - que propõe que a consciência é sempre consciência de alguma coisa. Essa noção de intencionalidade implica em compreendermos que consciência e mundo estão interligados de maneira que a consciência está voltada para fora de si, ao mundo, e o mundo está diante desta consciência.

Com a inserção da intencionalidade, o ego-cogito se torna ego-cogito-cogitatum, pois a consciência é consciência-de, por isso não mais um eu que pensa, mas, um “eu-penso-algo-pensado” (Holanda, 2014, p. 64). A noção de intencionalidade nos faz compreender como a consciência e objeto estão imbricados, pois objeto é objeto para uma consciência e consciência é sempre consciência de alguma coisa, ou seja, de um objeto. Desta forma, mesmo sendo entidades separadas, consciência e objeto se correlacionam, sendo co-dependentes, para que existam em uma perspectiva fenomenológica.

Esta correlação sujeito e objeto se dá na vivência e para estudá-la é necessário ir além da realidade empírica colocando em suspensão a realidade do mundo externo, e isso implica a

³ “Husserl nasceu em 1859 na Morávia, então parte do império austríaco. Começou sua carreira estudando matemática e astronomia, mas, após terminar o doutorado em matemática, decidiu se dedicar à filosofia. Em 1887, casou-se com Malvine Steinschneider, com quem teve três filhos. Também se tornou *Privatdozent* (professor particular) em Halle, onde permaneceu até 1901. Então, aceitou o cargo de professor associado na Universidade de Gotinga, antes de se tornar, em 1916, professor de filosofia na Universidade de Freiburg, onde Martin Heidegger foi seu aluno. Em 1933, a universidade exonerou Husserl por ascendência Judaica- decisão na qual Heidegger esteve implicado. Husserl continuou a escrever até a morte em 1938” (KIM *et al.*, 2011, p.225)

atitude fenomenológica que concebe a consciência como doadora de sentido e permite a descoberta do mundo que estava coberto pelas ideias pré-concebidas, da cultura.

A concepção de intencionalidade enfatiza uma consciência que é ativa e um mundo de significados que não é separada da consciência, pois esta lhe confere sentido. Também, que o humano é consciência, e não que a consciência habita o humano.

2.4 Fenomenologia e psicologia

Segundo Holanda (2014) em relação à psicologia, Husserl, ao criticar uma ciência baseada em parâmetros objetivos propõe uma psicologia científica, que seja ao mesmo tempo empírica e eidética. Empírica por voltar-se à experiência, e eidética por voltar-se à essência (como veremos em um tópico específico). Essa psicologia fenomenológica seria um modo de fundamentar os conceitos psicológicos ou, também, a utilização da fenomenologia enquanto método para investigação do psiquismo.

Husserl critica as ciências consideradas humanas que adotam o modelo de ciências naturais, pois estas não são úteis para atender os objetivos que as ciências humanas pretendem. O psíquico, sendo vivência e não aparência empírica, não pode ser alcançado com os mesmos métodos que se utilizam as ciências naturais.

Isto posto, a psicologia empírica deve ser precedida por uma psicologia eidética (psicologia das essências) realizando a experienciação ao invés da experimentação, ou seja, uma experiência do fenômeno e não uma experiência sobre o fenômeno. Compreendo que a experiência é antepredicativa, ela é antes da reflexão: primeiro experienciamos e depois damos significação à experiência; primeiro tenho a sensação de fome, depois eu chamo de fome.

Segundo Depraz (2007) em *Investigações Lógicas*, Husserl propõe uma psicologia descritiva das vivências. Para Husserl, é a partir das vivências que se origina a consciência que traz a possibilidade de nos apropriarmos dos objetos do mundo em sua qualidade sensorial, material e sensível. Cabe aqui destacar que tal vivência não é algo interno à consciência, se não, não alcançaremos a objetividade de uma verdade possível.

A vivência é enquanto *noeses* correlativa ao *noema* (objeto percebido) e, dessa maneira, a intencionalidade da consciência é fruto da correlação entre a consciência que percebe e o objeto percebido e, é nesta correlação que conferimos sentido aos objetos do mundo, sendo assim, esta é constitutiva da vivência que por ser intencional é um ato de

consciência. Esta vivência não é privada ao indivíduo, mas diferentes vivências particulares de consciência, que varia, fazendo possível capturar o dado invariante, a essência. Desta forma, “psicologia fenomenológica é uma psicologia ao mesmo tempo intencional e eidética” (Depraz, 2007, p.22).

2.5 Às coisas mesmas

Conforme Reale e Antiseri (1991), a preocupação fenomenológica é de como as coisas se apresentam à consciência e quais os modos típicos dessa vivência (essências eidéticas). Desta maneira, fenomenologia é uma ciência das essências, ou seja, busca compreender o que faz uma coisa ser tal coisa e não outra coisa. Essa essência é que vai ser objeto de estudo do pesquisador, se não deixar ser conduzido pela obviedade e opiniões pré-concebidas, conseguindo ver, compreender e descrever aquele universal que faz uma coisa ser tal coisa e não outra coisa.

Husserl, apontado por Reale e Antiseri (1991), destaca a diferença entre “intuição de um dado fato e intuição de uma essência” (REALE & ANTISERI, 1991, p. 559). Assim, o conhecimento se inicia com a experiência das coisas existentes que é o fato e este ocorre na realidade do aqui agora sendo contingente, e nesse fato sempre se capta uma essência quando este se apresenta à consciência. A essência são modos tipos de aparecer dos fenômenos e os conhecimentos oriundos desta não são imediatos, e não é fruto de abstração de coisas semelhantes, pois a própria semelhança seria uma essência.

Os conhecimentos das essências não se dão na comparação de vários fatos, não são conhecimentos mediatos, pois, para comparar vários fatos, é necessário já ter capturado uma essência, algo pelo qual tais fatos são semelhantes. O conhecimento oriundo da essência é intuição, intuição eidética, da essência, conhecimento que é distinto do conhecimento de fato.

A fenomenologia é uma ciência de experiências, melhor dizendo essências, não de dados de fatos, em outras palavras, o objeto da fenomenologia seria a essência dos dados de fatos universais que a consciência intui quando os fenômenos se manifestam a ela.

Isto posto, vale ressaltar que, para Husserl, apontado por Reale e Antiseri (1991), a essência é capturada através do método de variação eidética, pois, as essências são invariáveis. Ao discutir sobre determinado fenômeno, por exemplo, aos poucos vamos variando as propriedades de determinado fenômeno até chegar a um ponto que não se pode

mais variar, porque se assim for feito perderemos a essência de determinado fenômeno transformando-o em outra coisa que não é a coisa mesma.

Em consonância com isso, Holanda (2014) a tarefa da fenomenologia é o retorno às coisas mesmas, e isso pode ser feito através de um “olhar ingênuo”, que seria uma forma de capturar o mundo no olhar e ver sem representações anteriores e o atravessamento da cultura, da sociedade como costumeiramente fazemos no cotidiano. E, assim, com esse olhar ingênuo, permitir um encontro com a novidade, com o não conhecido. É ter o mundo como fenômeno, tal qual ele se apresenta à nossa consciência.

Ao falar de essência (eidos que derivam em eidético) fundamenta-se a noção de retorno às coisas mesmas ou intuição de essências. Essência, fenomenologicamente, é aquilo que o sujeito apresenta como seu, que é íntimo, e, por tal motivo, é um puro devir, podendo haver várias significações. Entretanto, estes modos de significações não podem ser restritos a um indivíduo, isso levaria a um relativismo onde cada um teria sua própria verdade, ela tem que ser universal e necessária..

Na busca do comum está o terreno para a psicologia fenomenológica. Ao pesquisar vivências, estamos visando essências. A essência está nas significações, no sentido do fenômeno que só pode ser apreendido na relação sujeito - mundo. É na busca do universal/comum e necessário que a vida em comunidade é possível. Caso contrário, cada um viveria aprisionado em seu próprio mundo (sem possibilidade de comunicar-se).

2.6 Um método descritivo

Segundo Depraz (2007), descrever é dizer o que vemos sem negligenciar qualquer situação que constitui o objeto de descrição. É uma atividade situada no tempo e espaço e que em síntese implica em não completar (não inventar) e ser o mais completo possível.

A vivência é individuada por estar em um tempo e espaço, ser imediata, e porque a forma pelo qual um determinado sujeito a experienciou, outros não a experienciarão. Isto posto, o que deveria ser feito é buscar uma descrição pura dos fenômenos, mas não devemos ter a ilusão de que isso seria alcançado de forma plena através dessa vivência singular, pela pobreza que emana de tal vivência e, por esse motivo,

[...] descrever é necessariamente integrar à descrição da experiência singular traços que dependem de minha memória de outros eventos, de minha imaginação de outras situações, dos testemunhos de outros perante uma experiência que não fiz, e que talvez eu nunca faça. (DEPRAZ, 2007, p.35).

Vale ressaltar que os atos de consciência, como experimentar empatia, as lembranças e a imaginação, fazem parte da nossa experiência singular, livrando-a daquilo que poderia caracterizá-la como um evento privado, solipsista/subjetivo.

2.7 Método originário: as reduções

Conforme Depraz (2007), é por termos consciência do mundo que temos conhecimento de nós mesmos. Dessa forma, Husserl caracteriza a consciência como um conjunto de atos intencionais, ou seja, a consciência é sempre consciência de alguma coisa, logo, a consciência possui uma abertura perceptiva ao mundo consolidando uma visão oposta daquela psicológica e cartesiana que tinha a consciência como introspectiva.

Nesta perspectiva, a consciência possui um alargamento, não é só um penso composto pelo sinto, vejo, em outras palavras, o *cogito* e seus *cogitationes*. Por ser ela intencional abriga o *cogitatum* (objeto visado pela consciência intencional) formando uma unidade de sentido (noema) e não algo real externo.

A consciência é também reflexiva. A reflexão é uma percepção da percepção e é importante para alcançar a vivência perceptiva, e não somente um objeto perceptivo, ela é, em outras palavras, apercepção, uma nova qualidade de percepção que traz um retorno a si mesmo que visa “interrogar a vivência imanente do objeto, e não o objetivo transcendental deste mesmo objeto” (DEPRAZ, 2007, p. 36).

Reflexão é uma conversão da consciência que se volta a ela mesma, é uma espécie de redução psicológica, de desvencilhamento do mundo e de seus objetos para uma dedicada observação de nossos próprios atos e vivências. Entretanto, conforme Husserl, só este tipo de redução seria frágil, pois, como alcançar a verdade nela se ela é contingente?

Assim, outras possibilidades de redução são pensadas, e para isto é necessário tomar as vivências da consciência não como fatos particularizados que podem ocorrer ou não, pois, como exposto anteriormente, a vivência é universal e necessária e não está restrita a um sujeito. É necessário, então, adotar uma concepção eidética fazendo uma passagem do fato à essência descrevendo esta última, e uma forma de isolar a essência daquilo que vejo é através da variação eidética (explicitada anteriormente), isto seria a redução eidética.

Segundo Holanda (2014), a fenomenologia tem influência do ceticismo pirrônico. Nesse ceticismo, temos a base de outro tipo de redução, a *epoché*. E, conforme Depraz (2007)

este consiste em pôr entre parênteses tudo o que consideramos ter validade perante nossos olhos. É a neutralização daquilo a que conferimos determinado valor, seja ele positivo ou negativo. Em outras palavras, é a alteração/modificação do meu olhar sobre fatos e objetos do mundo e até mesmo do próprio mundo, mas, não chegando a duvidar deste totalmente, adotando uma concepção idealista.

É um gesto de suspensão de todo juízo, daquilo que consideramos evidente, é uma interrupção de pensamentos habituais, ações cotidianas que nos conduz a variação eidética. Esta seria a redução de base que nos levaria a outras reduções. Como aponta Enzo Paci,

[...]O objetivo da epoché é o desocultamento. O mundo está sempre lá. A sua existência não constitui problema. O problema que a epoché quer resolver é outro: qual é o significado, qual é o fim do mundo, antes de tudo e originariamente para mim e depois para todos os sujeitos (*apud* REALE & ANTISERI, 1991, p.564).

2.8 Análise das vivências: tempo, espaço e intersubjetividade

2.8.1 Espaço

Conforme Depraz (2007), o espaço é composto pelo o corpo que se refere ao objeto espacial percebido, e pela carne que se refere à gênese sensível da vivência *noética*. Em relação à intencionalidade perceptiva do objeto percebido *korper*, corpo físico, temos aquilo que se denomina doação de perfis. Por exemplo, quando passamos em frente a um prédio bem arquitetado e então o percebemos, estamos o vendo de um determinado ângulo), se estivéssemos atrás deste mesmo prédio, teríamos uma outra visão que não é a mesma que teríamos se estivéssemos de frente, de cima ou de lado. Desta maneira, não podemos ver todos os lados ao mesmo tempo e mesmo que vários ângulos forneçam uma percepção diferenciada do prédio a identidade plena deste permanecerá, ou seja, continuará sendo um prédio.

Neste espaço onde se realiza, a atividade perceptiva é consolidada por outros objetos aos quais não voltamos nossa atenção de maneira significativa. Nesse espaço em que encontra-se o prédio anteriormente citado, há outros prédios e coisas que acabam ficando em segundo plano e que são dados acessoriamente em relação ao prédio ao qual voltamos nossa atenção.

No ato de perceber, no ato de perceber o mundo externo, posso ater-me às qualidades próprias do objeto percebido, o design, a altura, mas posso também prestar atenção às sensações presentes na atividade perceptiva como, por exemplo, as sensações visuais. De outro modo, posso também sentir meu próprio corpo, ou seja, as sensações internas que chamamos de propriocepção que podem ser despertadas pelo exterior.

Esse conjunto de vivências internas e externas são vivências hiléticas por terem consistência própria. Entretanto, essas sensações são vividas internamente, pois, “o sujeito as acolhe passivamente segundo uma tomada de consciência gradual de sua presença nele” (DEPRAZ, 2007, p. 61).

Ainda, como aponta Depraz (2007), para Husserl, o corpo é dotado de uma plasticidade que faz com que o corpo se habitue ao espaço ambiente, porquanto, os movimentos sensoriais são quase automáticos tornando-se ilocalizáveis ou parcialmente localizáveis. A consciência não domina pela vontade a sensação, sendo o sentir, dessa maneira, uma pré-consciência da consciência situada em carne, passiva e não objetivante, a não ser por uma reflexão posterior.

Há também uma intencionalidade passiva da pulsão (desejo carnal, sexual, nutritivo) que precede toda tomada de consciência que faz desta uma segunda instância em relação à prioridade da pulsão carnal e, que acaba reafirmando a inobjetividade do sentir, ou, melhor dizendo, a sua não localização. É o que acontece com o desejo quando encontra com seu objeto.

Esse espaço de vivência é também constituído pelas emoções que são constantes, fluidas e que podem ser expressas através do corpo (motricidade corporal) que revelam o emocional em nós, como franzir a testa quando estamos com raiva, não esgotando a singularidade da mobilidade emocional. Emoções estas que estão articuladas tanto a psique, quando falamos de sentimentos, quanto ao ambiente imediato, quando falamos de tonalidades afetivas. O emocional tem multicausalidade não podendo ser apreendido em si isoladamente possuindo, assim, um caráter não objetivante.

2.8.2 A experiência da temporalidade

Conforme Depraz (2007) a noção de tempo em fenomenologia tem sua raiz em Agostinho, mais especificamente no paradoxo que, segundo ele, o tempo apresenta, pois “vivendo no tempo, tenho um saber íntimo daquilo que ele é; quando busco conhecê-lo

expressamente, ele me escapa” (Depraz, 2007, p. 66). Para Agostinho (1984), o tempo encontra sua realidade na alma, na interioridade do homem. Este é o caráter psicológico do tempo que pertence à consciência e, assim sendo, a mensuração do tempo é feita pela impressão ou percepção que se tem dele. Portanto, convém dizer que os tempos são três: presente das coisas passadas, presente das coisas presentes e presente das coisas futuras.

Conforme Holanda (2014), tratar da temporalidade se faz necessário, pois subjetividade e temporalidade estão intimamente interligadas, o humano é situado no tempo e dificilmente pensaremos em um humano fora do tempo. Outro ponto importante, é que, ao falar de consciência do tempo, estamos implicando o princípio da intencionalidade que rege a consciência (como exposto anteriormente) e ao destacarmos este princípio estamos falando da correlação sujeito e objeto que, aplicada à noção do tempo, traz a noção de que experienciamos objetos temporais que se dão em modos de aparecer contínuos de passado, presente e futuro.

Isto posto, vale destacar o que denomina-se “presente vivo”, que indica que nessas dimensões do tempo - passado, presente e futuro - que são contínuas e que têm como caráter a fluidez (não ficando presas ao momento do agora) é que se dá a percepção e a experiência.

Em relação a este “presente vivo” presentificação das dimensões do tempo - cabe apontar a ideia de retenção e protensão que estruturam este presente. Ao falarmos de protensão estamos falando de um presente estendido/alargado, de um presentimento do futuro ou antecipação imediata do porvir. Ao falarmos de retenção estamos falando de remanescência do passado que permite a inclusão do que acaba de ocorrer (imediatamente passado) e o que está prestes a ocorrer (o imediatamente por vir). Conforme Thomé (2012),

A retenção é um modo de intencionalidade que tem como característica manter na consciência algo que já foi anteriormente percebido. A retenção consiste, assim, na possibilidade da recordação. Já a protensão é um tipo de intencionalidade que visa antecipar vividos futuros com base nas vivências atuais (THOMÉ, 2012. p. 499).

2.8.3 Intersubjetividade

Como aponta Depraz (2007) é na experiência do tempo e espaço que se constitui a intersubjetividade, pois somos seres de relação e constituimo-nos enquanto sujeito na relação com outro sujeito. Essa noção de intersubjetividade é acompanhada pelo conceito de corporeidade que aponta para duas dimensões do corpo, exterior e interior. Esta dimensão interior do corpo permite a apreensão das vivências e possibilita o contato com o mundo

exterior se constituindo como um órgão livre. Em relação à dimensão exterior, o corpo é coisa, é “o ponto zero”, em outras palavras, é o ponto de referência para o sujeito. Como percebemos, o corpo na fenomenologia é apreendido em sua dupla dimensão, material (Koopers, dimensão exterior, corpo físico e objetivado) o corpo vivido (Leib, experienciado, dimensão interior).

Em relação à intersubjetividade, o outro é me dado nesta dupla dimensão, “o outro é me dado a partir do meu corpo próprio, como presentificação desse outro como um outro-eu-como um alter-ego” (HOLANDA, 2014, p. 75). Desta maneira, eu percebo primeiramente um sujeito como um outro-eu pela semelhança com meu corpo próprio, assim, a constituição do outro enquanto humano, enquanto alterego, tem como ponto de partida o meu corpo próprio e a percepção de semelhança.

Destacamos então, essa dimensão exterior. Mas, e a interioridade, como é capturada? Somente após o que denomina-se intropatia que se inicia com a percepção da semelhança corporal. Essa intropatia (sentir o outro em mim) nos remete à alteridade que abre caminhos para a diversidade de sujeitos.

A intersubjetividade implica a objetividade do mundo, pois o mundo em que o “eu” habita é, também habitado por outros sujeitos (outros “eus”) . Ainda, como aponta Depraz (2007), ao falarmos de intersubjetividade, falamos da experiência empática que perpassa a via do reconhecimento do outro enquanto alter-ego mas, também, da idéia de percebermos o outro enquanto estranho, assim o outro que é igual a mim é ao mesmo tempo diferente de mim e isto me constitui enquanto sujeito. Desta feita, a experiência intersubjetiva dar-se-á também com os outros do mundo, com a “multidão informe e difusa, anônima e impessoal” (DEPRAZ, 2007, p. 85)

E, por fim, tal experiência contém em si a geratividade histórica, pois, tomando o terreno onde residimos, como exemplo, antes de nós, outras pessoas residiam naquele terreno (sendo conhecidas ou não) e futuramente outras pessoas irão residir naquele espaço. Assim “a intersubjetividade também se experimenta na profundidade dos vínculos históricos inter ou transindividuais; é pressentida de maneira confusa na abertura indeterminada dos encontros futuros” (DEPRAZ, 2007, p.85).

Este conceito, intersubjetividade, é que faz com que a fenomenologia seja necessariamente ética, pois traz consigo a legitimação do Outro enquanto sujeito. E essa legitimação ocorre quando eu reconheço que o Outro é Outro, ou seja, que este Outro que é igual a mim é ao mesmo tempo diferente de mim, e aqui consiste no valor do outro.

3 HUMANISMO

Neste capítulo, abordaremos o movimento humanista em psicologia e as contribuições de Protágoras e o renascimento para tal feito, além de falarmos do existencialismo e da psicologia existencial.

Segundo Holanda (2014), o humanismo foi fundamentado no âmbito da modernidade, visto que cada época traz em si uma forma de ver o mundo que acaba revelando os modos de ver o homem. Na Grécia antiga, pode-se dizer que a visão vigente era geocêntrica, com foco nas coisas da natureza. Na idade média a visão era teocêntrica, Deus no centro de tudo, onde o humano ao confessar seu nada encontra seu engrandecimento na fé cristã. a modernidade se instaura uma visão antropocêntrica, onde o humano é colocado no lugar de Deus e, mesmo que os dias atuais sejam tidos como contendo uma visão tecnocêntrica, podemos discutir como que a construção de tecnologias podem estar a serviço do humano.

O humanismo caracteriza-se pelo máximo interesse dedicado ao problema do homem, da sua natureza, origem, destino, e posição no mundo. “(...) humanismo quer dizer pleno desenvolvimento do humano” (ETCHEVERRY *apud* HOLANDA, 2014, p.115).

Vale ressaltar que humanismo é um termo polissêmico, até porque, o humanismo também pode ser entendido como “toda possibilidade de definição do homem, é toda forma de visão a partir da qual este se coloca no mundo” (HOLANDA, 2014, p. 117). Sendo assim, há várias definições a respeito do humanismo (marxista, psicanalítica, comportamental, entre outras). Além da polissemia, outro aspecto a ser considerado é a dificuldade de definir-se o que é o humano. O ser humano é percebido pela psicologia fenomenológica-humanista-existencial como liberdade, ele é um devir, uma busca incessante e infinita de si mesmo. Adotar uma definição que encerre o humano seria uma contradição.

Conforme Lalande (*apud* HOLANDA, 2014), o humanismo filosófico pode ser compreendido de quatro formas: como um movimento do espírito centrado nos humanistas do renascimento que buscava elevar o espírito humano retornando à Grécia antiga; como problema filosófico que busca compreender o mundo humano através do espírito humano; como doutrina que prega que o humano deve ater-se necessariamente ao que é do mundo humano, onde este é responsável pela sua própria saúde, o que contrapõe a visão do cristianismo; e como doutrina que acentua os limites entre aquilo que seria humano e aquilo que seria animal no humano. Cabe destacar que o humanismo é uma conquista que se deu, e

ainda se dá, historicamente, e desta maneira, o humanismo só pode ser capturado em sua essência a partir de uma consciência histórica.

Conforme Romero (2000) e Holanda (2014), o movimento humanista em psicologia está marcado pelo pensamento de Protágoras e pelo movimento renascentista. Dito isto, convém retomarmos brevemente este pensamento e movimento.

3.1 Protágoras

Protágoras era o maior representante dos sofistas (professores itinerantes), que eram os homens que possuíam não só a teoria, mas saberes práticos e, também, dominavam a retórica e a oratória, além de vender a sabedoria que possuíam, ensinando em troca do dinheiro dos alunos. E a aprovação destes residia em provar que o mestre havia ensinado erroneamente.

Desta forma, a retórica era associada ao convencimento (convencer qualquer pessoa de qualquer coisa) e a verdade para os sofistas seria relativa (resultado da persuasão e do consenso), pois não haveria uma lei universal que regesse o mundo, e sim regras convencionais. O que chamamos de mundo humano, portanto, seria uma criação do humano, adotando assim uma postura antropocêntrica. “O homem é a medida de todas as coisas, das coisas que são enquanto são e das coisas que não são enquanto não são” (HOLANDA, 2014, p. 123). Esta é a máxima de Protágoras, que apresenta um relativismo de maneira a afirmar que as coisas existem como aparecem para o sujeito, assim sendo, não há uma verdade absoluta, mas verdades, melhor dizendo, verdade individual (a minha e a de outrem). Desta forma, pode se dizer que o humanismo em Protágoras é fundamentado num subjetivismo e num certo relativismo que implica “que o que parece a cada um é a única realidade e que, por isso, o mundo real difere para cada um” (GUTHRIE *apud* HOLANDA, 2014, p.124).

3.2 Renascimento

O renascimento tem sua origem na Itália no século XV e depois se expande para toda Europa fazendo emergir uma nova cultura oposta à da idade média, culminando no que denominamos de modernidade. Conforme Holanda (2014), esse processo é potencializado pela política, pois o crescimento de pequenas cortes poderosas contribuíram para a produção cultural e artística ao financiarem artistas e suas obras, em outras palavras, contribuíram para o mecenato. E, também, pelas transformações no campo dos estudos filosóficos que

recuperam a cultura e mitologia greco-latina unindo desta maneira, curiosidades que não estão de acordo com os preceitos religiosos ao espírito religioso.

A modernidade traz uma nova visão de mundo, uma nova forma do homem perceber a si próprio e ao mundo, um homem não mais assujeitado à vontade de Deus, mas possuidor e senhor da natureza. A arte passa a ser expressão do homem. A concepção de ciência é modificada, alterando as técnicas de investigação e o papel que esta poderia desempenhar na sociedade e na filosofia. Houve também a redescoberta do mundo. Houve o surgimento da imprensa e da xilogravura que permitiram a propagação do conhecimento. Houve também avanços nas ciências médicas, principalmente no que tange a uma nova visão do corpo humano. As mudanças oriundas do capitalismo e a busca pelo capital são outros fatores importantes no surgimento da modernidade. Isto posto, pode-se dizer que o renascimento é fruto de revoluções políticas, sociais, econômicas, artísticas, literárias etc.,

Conforme Pico della Mirandola (*apud* HOLANDA, 2014), um dos temas centrais do humanismo renascentista está centrado na liberdade do humano e na capacidade que este tem de criar seu projeto de vida. Esta valorização do indivíduo deu-se intimamente ligada à fama, pela marca efetuada pelas artes que dava ênfase à personalidade, pela literatura e a ênfase dada na autobiografia e pela pintura pela ênfase dada ao retrato. Com isto posto, pode-se dizer que o período renascentista traz em si a valorização e exaltação do humano e sua potência, através da valorização do corpo e do indivíduo na arte.

3.3 Humanismo em psicologia

Conforme Romero (2000) e Holanda (2014), a psicologia humanista é considerada a terceira força da psicologia⁴ tendo como precursores Carl Rogers e Abraham Maslow, sendo este último considerado criador deste movimento. Sendo a ciência do comportamento a primeira força e as psicologias profundas que emergiram da psicanálise freudiana, a segunda força.

⁴ Vale ressaltar, que conforme Holanda (2014) somente a psicologia humanista é considerada uma terceira força, mesmo que a psicologia existencial seja considerada anterior à humanista. Uma das razões possíveis é que a psicologia existencial que nasce em solo europeu está intimamente ligada à filosofia e a psiquiatria, todavia, a psicologia humanista surge como reação às outras forças. Entretanto, como aponta esse autor, separar o movimento humanista do movimento fenomenológico existencial europeu seria um erro, até porque, ambas psicologias tem como base o pensamento fenomenológico e o movimento existencial, que é europeu, além do mais, os dissidentes da psicanálise freudiana (que também eram europeus) foram os principais influenciadores da psicologia humanista. Vale destacar, a emigração de europeus para a América, levando às universidades o pensamento de filósofos e psiquiatras, em sua maioria, alemães que tinham como referência Kierkegaard e Husserl, constituindo através deste movimento o que denominamos terceira força.

Esta psicologia nasce em solo americano e depois recebe contribuições da fenomenologia e do existencialismo europeu. Este movimento propõe uma nova forma de se pensar a natureza e a condição humana e também novas formas de psicoterapia e ênfase em novas formas de pesquisa qualitativa ao invés de quantitativa.

Esta psicologia questiona a ideia de uma ciência baseada na neutralidade (questionamento iniciado por Husserl) e ainda em meio dessas discussões, posições existenciais afirmam o homem como vivência e relação.

O movimento humanista em psicologia traz a valorização do humano e o foco nos pontos positivos (potência) do humano ao invés do negativo, não ignorando estes; o princípio da alteridade reconhecendo o humano enquanto relação que se dá com o outro humano e o mundo ao seu redor; o foco na experiência consciente que leva a valorização do momento presente (a realidade do aqui e agora); e a tentativa de fazer o humano se compreender e se fazer compreendido ao experimentar seus limites e suas possibilidades.

Em complemento, segundo Romero (2000) as linhas psicológicas de inspiração humanista, mesmo que tenham algumas discordâncias e ênfase em determinadas temáticas concordam com a visão holística do humano, em que este é visto como um todo integrado, além de concordarem com o postulado antropológico, com a primazia da experiência, com o postulado metodológico, Com o postulado do relacionamento terapeuta-cliente; com a cautela no emprego de taxonomias psicopatológicas.

O postulado antropológico concebe o humano como sociocultural e espiritual, tanto num sentido religioso quanto filosófico que considera o espírito “essência do agir e da intencionalidade humana plasmada e criadora de valores” (ROMERO, 2000, p. 120) onde a cultura enquanto criação de valores constantes é denominado espírito objetivo por terem valores objetivados (como a religião por exemplo).

O postulado da primazia da experiência afirma ser o sujeito constituído nas suas experiências. Desta maneira, o fenômeno psicológico é fruto da inter-relação sujeito mundo em termos de experiência, que é o aspecto subjetivo dessa interação que é predominantemente consciente. O postulado metodológico diz da utilização da fenomenologia como método de maneira ampla, não seguindo à risca os passos postulados por Husserl. Os métodos compreensivo e dialético também são utilizados, mas não por todas as linhas⁵.

⁵ Conforme aponta Romero (2000) essas linhas seriam as microescolas que se situam na macroteoria (humanista) sendo estas: A psicologia compreensiva de Wilhelm Dilthey, Karl Jaspers e Eduardo Spranger no século XIX; A psicoterapia centrada no cliente proposta por Carl Rogers, escola norte americana onde se destacam Rollo May, Abraão Maslow etc. A gestalt terapia de Fritz Perls; A fenomenologia dialética de Sartre; A logoterapia de Viktor Frankl; A psicologia transpessoal; e a análise transacional Claude M. Steiner.

O postulado do relacionamento terapeuta-cliente entende o relacionamento como encontro interpessoal. E este processo é possibilitado pela aceitação incondicional do cliente, autenticidade e empatia. O postulado da cautela no emprego de taxonomias psicopatológicas, a fim de não encerrar o sujeito em sua doença mental, entendendo o sujeito para além disso.

3.4 Existencialismo

Conforme Barreto e Morais (2016) o existencialismo tem como precursores Kierkegaard (1813-1855) e Nietzsche (1844- 1900), e ressurge com grande força nos EUA e na Europa em um período entre as guerras mundiais enquanto doutrina ético cultural e literária. O existencialismo traz como foco a existência humana, os problemas cotidianos que acometem o humano e a realidade subjetiva.

Para o existencialismo a “existência precede a essência” (SARTRE, 1970) e desta maneira, não tendo uma essência que determine o humano ele é um eterno vir a ser, é um ser em incessante construção, logo, o humano do existencialismo, está sempre por se fazer e se faz existente ao se projetar para fora de si não fechando-se em si mesmo.

Vale ressaltar que, conforme Sartre (1970), o existencialismo é um humanismo, pois reconhece o valor do indivíduo ao enfatizar as escolhas que este tem. Além do mais, segundo este autor, o humano não pode recusar a escolha, o fato de não escolher já é uma escolha, e isso causa angústia, pois o humano escolhe sozinho mesmo que a responsabilidade, por esta ação, implique em um outro.

O existencialismo é humanismo pois, conforme Holanda (2014), lembra o humano que ele é o legislador de si e que é no lançar-se ao mundo (abandono) que ele decidirá sobre si. No existencialismo o homem procura uma finalidade fora de si a fim de libertar-se. Como é possível notar, o que os existencialistas fazem é ir contra aquilo que poderia determinar o ser, que é o caso da ideia de uma essência humana.

Este humanismo, apontado pelos filósofos da existência, resgata uma ética que marca a existência dos humanos, sendo estes uns responsáveis pelos outros. Esta ética nos diz que vivemos em um mundo de relações intersubjetivas.

3.5 Psicologia existencial

Segundo aponta Barreto e Moraes (2016) a entrada do existencialismo na Psicologia se deu com Rollo May (1909- 1994), mesmo que sua obra fosse considerada Psicologia Humanista (talvez pelo o fato de ser americano), diferencia desta última pelo fato de trazer conceitos que nos remetem aos precursores do existencialismo. Dito isto, podemos dizer que as obras de May são influenciadas pelo existencialismo europeu e pelo humanismo americano.

A psicologia existencial tem como ênfase a experiência humana concreta e cotidiana focando desta maneira na pessoa existente que vivencia a experiência e que está sempre em evolução. Para além, esta trabalha com temas fundamentais-escolha, liberdade, responsabilidade, angústia, solidão, morte, sentido da vida, subjetividade, coexistência que está ligada à existência, - que apontam para sua base que é a filosofia.

Não se pode negar que, como as várias formas de humanismo, há também, diversas formas de existencialismo. Dito isto, restringindo ao nosso trabalho, alguns existencialistas recorreram ao método fenomenológico retomando ideias, como por exemplo, a de que humano e mundo são inseparáveis.

Ao falarmos em psicologia existencial, também denominada fenomenológica existencial, é inevitável não remetermos à filosofia e ao pressupostos de Heidegger que dão base para tal abordagem psicológica, mesmo que a psicologia, para se constituir enquanto ciência, tenha tido que se separar da filosofia e incorporar em si um modelo de ciências naturais. Isto posto, iremos esboçar as contribuições de Heidegger como pressupõem Barreto e Moraes (2016).

Heidegger foi discípulo de Husserl incorporando em muito as ideias deste ao seu pensamento, idealizando o que denominou-se fenomenologia existencial, que diferentemente da fenomenologia como postulada por Husserl que tem como fim o retorno às coisas mesmas, parte do pressuposto que,

homem e mundo coexistem, e o questionamento do ser se dá através de uma compreensão ontológica, enfatizando-se o trânsito por entre a angústia e a insegurança do ser e não pela conceituação e representação próprias da metafísica” (BARRETO & MORAIS, 2016, p. 63).

Para Heidegger o conhecimento da existência só pode ser possível a partir da própria existência manifesta no cotidiano e não em conceitos abstratos e, este ainda ressalta, que o humano não pode ser limitado a determinações biológicas, sociológicas ou psicológicas, pois isto seria uma maneira de objetificação do humano.

Outro ponto importante é que conforme Gonçalves *et al.* (*apud* BARROSO & MORAIS, 2016) A ontologia heideggeriana seria uma hermenêutica, ao afirmar que o sentido se desvela através do humano e só é, quando desvela-se historicamente, pois o que caracteriza a existência é o fato de que seu sentido está sempre em jogo.

Uma das grandes contribuições propostas por Heidegger está na analítica do *Dasein*, o *ser-aí*, que traz a ideia do ser-em, ou seja, coexistência. No ser-aí, ser no mundo, o significado está no sentido da existência mútua entre o sujeito e as coisas (mundo, objetos, outros humanos), sendo assim, o ser e o mundo são constitutivos do humano.

Isto posto, através do método fenomenológico com a finalidade de investigar a existência humana origina-se análise do ser-aí (analítica da existência), denominada *Daseinsanalyse* que aparece pela primeira vez na obra “*Ser e tempo*” (1927/1989), de Heidegger, e permanece até nos dias atuais. *Dasein* é a condição ontológica do humano que não pode ser objetificado, visto que se configura enquanto abertura ao mundo. É a partir desta condição que tem-se a compreensão, o discurso e a disposição afetiva.

Existir por si só é angustiante, tal qual é produzir conhecimento, pois ambos apontam para a finitude humana e esta condição faz com que o humano projete-se para o futuro percebendo-se mortal, frágil, incompleto. A percepção da finitude traz para o humano a falta de controle absoluto sobre sua própria vida. A angústia ao mesmo tempo que traz o espanto/pavor, coloca o humano a caminho do poder-ser que lhe é mais próprio. A angústia é uma experiência de desamparo perante o mundo (estou lançado ao mundo, o que fazer?), é a manifestação do nada, visto que não tem um objeto, como é no caso do medo. Angústia é saber que foi lançado ao mundo e que dele será arrancado, se configurando assim, o humano, um ser-para-a morte.

O ser-aí, o *dasein*, implica em um Humano lançado ao mundo, visto que este não escolhe onde quer existir ou se quer existir e, mesmo assim, não pode deixar de produzir sentido sobre sua própria existência. A única coisa que o ser lançado ao mundo tem é a possibilidade que se manifesta no nada, no vazio.

Compreende-se também que segundo Augras (1986), Barreto e Morais (2016) a existência humana perpassa o horizonte do futuro, tendo em vista que o sujeito é um ser de projeto, logo, um vir-a-ser e é no embate com a morte que o humano se projeta perante a vida. Cabe dizer que é por saber que tem um tempo limitado que o sujeito se planeja, luta para conquistar determinadas coisas, sem evidências da realização de tais ações. Desta maneira,

não temos certeza de nada – o que temos são possibilidades e ao compreendermos isso caminhamos para a busca de nós mesmos.

Pode-se dizer que o modo de ser do desvelamento se apresenta quando o sujeito se apropria de sua finitude, da responsabilidade de suas escolhas e ressignifica o vazio de forma própria, pessoal. Entretanto, o modo de ser decaído se apresenta quando, frente ao reconhecimento da finitude, do ser-para-a-morte, lançamo-nos para impessoalidade/inautenticidade. Permanecemos neste último modo a maior parte do tempo, vivendo uma vida inautêntica. Em contrapartida, temos a possibilidade de buscar uma vida autêntica. Dito isto, a vida humana, então, perpassa em movimento constante entre os modos de ser autêntico e inautêntico onde, naquele modo, somos convidados a cuidar do ser.

Desta feita, a compreensão do humano aqui posta serviu de inspiração para a abordagem fenomenológica em psiquiatria, com o surgimento de psicoterapeutas como Ludwig Binswanger (1881-1966) e Merdad Boss (1903-1990). Como também para a psicologia ao orientar a teoria e prática psicológica que busca, por meio do encontro e da alteridade, entender o sofrimento humano e, para além disso, trouxe a importância do cuidar do ser e a superação de um psicologismo e do dualismo cartesiano.

4 A PESQUISA EMPÍRICA

A partir desse ponto começamos a nos referir à pesquisa empírica realizada.

4.1 Método fenomenológico e a pesquisa

A presente pesquisa intenta extrair a essência, a coisa mesma, da felicidade enquanto fenômeno a partir das vivências dos pesquisados, compreendendo que uma psicologia fenomenológica é uma psicologia eidética, das essências. E para se chegar à essência de qualquer fenômeno – aqui se restringindo à felicidade, o pesquisador deve lançar mão da *epoché* colocando o mundo e os juízos entre parênteses que implica na suspensão de seus *a priori* - achismos, valores, preconceitos - possibilitando o contato com o vivido, experienciado, do pesquisado/entrevistado e o acesso ao fenômeno *felicidade*, tal qual ela aparece à consciência deste.

Vale destacar que a fenomenologia enquanto método, implica uma abertura do pesquisador ao pesquisado e a compreensão de que o espaço onde se dará as entrevistas é um espaço intersubjetivo onde a empatia daquele sentida por este ajudará em todo o desenrolar do processo e que, também, implica o pesquisado à redução psicológica. Desta maneira, esta fenomenologia permite a interação pesquisador e pesquisado e a discussão das influências mútuas na análise de dados.

O objetivo do presente trabalho foi investigar como o sujeito contemporâneo vivencia a felicidade. Para a compreensão de tal temática, utilizamos um método de investigação qualitativa. Segundo Minayo (2002) a abordagem qualitativa preocupa-se com um nível de realidade que não pode ser reduzido às quantificações, logo, a variáveis objetivas e, “aprofunda-se no mundo dos significados, das ações e relações humanas” (MINAYO, 2002, p. 22) não apreendidas estatisticamente. Em complemento, pode definir-se pesquisa qualitativa como:

[...] uma atividade situada que posiciona o observador no mundo. Ela consiste em um conjunto de práticas interpretativas e materiais que tornam o mundo visível. Essas práticas transformam o mundo fazendo dele uma série de representações, incluindo notas de campo, entrevistas, conversas, fotografias, gravações e anotações pessoais. Nesse nível, a pesquisa qualitativa envolve uma postura interpretativa e naturalística diante do mundo. Isso significa que os pesquisadores desse campo estudam as coisas em seus contextos naturais, tentando entender ou interpretar os fenômenos em termos dos sentidos que as pessoas lhes atribuem. (DENZIN; LINCOL *apud* OLIVEIRA; STRASSBURG; PIFFER, 2017, p.91).

Desta maneira, pode se pensar que o que diferencia a abordagem qualitativa da quantitativa é o não emprego de dados estatísticos. No entanto, a diferença vai além desta questão, como apontam Marconi & Lakatos (2008, p. 269):

[...] o método qualitativo difere do quantitativo não só por empregar instrumentos estatísticos, mas também pela forma de coleta e análise dos dados. A metodologia qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano. Fornece análise mais detalhada sobre as investigações, hábitos, atitudes e tendências de comportamento. (*apud* OLIVEIRA, STRASSBURG, PIFFER, 2017, p. 87).

Nesta perspectiva, construímos uma pesquisa empírica. Conforme Demo (2000), esse tipo de pesquisa coleta e analisa os dados tratando-os sempre por meio de evidências empíricas, concretas. Além disso, este estudo é valorizado pela

[...]possibilidade que oferece de maior concretude às argumentações, por mais tênue que possa ser a base fatural. O significado dos dados empíricos depende do referencial teórico, mas estes dados agregam impacto pertinente, sobretudo no sentido de facilitarem a aproximação prática (DEMO, 1994, p. 37).

Iniciamos com uma revisão bibliográfica, que consiste no levantamento de discussões já existentes por outros autores a respeito do tema a ser pesquisado, para a construção do referencial teórico para fundamentação do trabalho, que auxiliará a coleta de dados na pesquisa empírica.

Em um segundo momento realizou-se uma pesquisa de campo, com o objetivo de coletar dados sobre a vivência da felicidade. Vale ressaltar que dados aqui não são tratados como algo pronto e objetivo, logo, neste caso, outras nomenclaturas poderiam ser utilizadas como narrativas, informações. Entretanto, optou-se pela nomenclatura clássica.

A técnica utilizada na coleta de dados foi a entrevista individual. Os participantes foram abordados via telefone, mais especificamente via whatsapp, a partir de indicações de amigos. Agendamos assim 5 entrevistas que foram realizadas presencialmente em um ambiente escolhido pelos entrevistados ou virtualmente por meio da plataforma google meet (já que vivemos em tempos de Covid-19). As quatro entrevistas presenciais e a entrevista virtual foram gravadas e transcritas literalmente.

Os entrevistados presencialmente assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido cujo modelo se encontra nos anexos; na entrevista realizada virtualmente, este mesmo termo foi lido e a autorização da entrevista se deu oralmente.

As entrevistas se constituem a partir de um propósito bem definido em uma conversa a dois, nos levando a obter dados subjetivos, sendo estes dados que “se relacionam aos valores, às atitudes e às opiniões dos sujeitos entrevistados” (NETO, 2002, p. 58). E, em complemento, para a mesma autora:

Num primeiro nível, essa técnica se caracteriza por uma comunicação verbal que reforça a importância da linguagem e do significado da fala. Já, num outro nível, serve como um meio de coleta de informações sobre um determinado tema científico. (NETO, 2002, p.57).

Nesta entrevista, de cunho temático, utilizou-se duas perguntas que tiveram como função delimitar o tema de pesquisa e promover o início do diálogo, mas, no decorrer priorizou-se o caminho de sentidos e significados apontados pelos entrevistados no que tange ao tema abordado. As perguntas tema foram: “Relate vivências de felicidade que você teve no decorrer da sua vida”, e “O que é felicidade para você?”, como fechamento da entrevista.

Nesta pesquisa utilizamos entrevistas abertas. Boni e Quaresma (2005) apontam que nas entrevistas abertas o pesquisador introduz o tema o entrevistado pode discorrer livremente sobre este. Essas autoras também apontam as vantagens desta forma de entrevista, e entre elas estão: o detalhamento da temática proposta, logo, o maior número de informações em relação ao tema na perspectiva do entrevistado; o aprofundamento em determinados assuntos; a aproximação entre entrevistador e entrevistado que traz a possibilidade de tocar em assuntos mais delicados por favorecer troca afetiva; e a liberdade para falar que este tipo de entrevista proporciona ao entrevistado pode fazer com que outras questões não esperadas apareçam podendo ser úteis para a pesquisa. Além do mais, “estes tipos de entrevista colaboram muito na investigação dos aspectos afetivos e valorativos dos informantes que determinam significados pessoais de suas atitudes e comportamentos” (BONI & QUARESMA, 2005, p. 75).

A metodologia utilizada neste trabalho é de inspiração fenomenológica o que conforme Kaitel (2019) possibilita dar voz ao sujeito a partir da *epoché*, da redução eidética e transcendental (destacadas no capítulo sobre fenomenologia). Possibilita, também, o respeito ao saber do outro ao colocarmos-nos no lugar deste outro para compreendê-lo (o que envolve alteridade e empatia), além de elucidar os sentidos e os significados dados pelos humanos aos fenômenos que vivenciaram (o que foi vivenciado e como foi vivenciado). Vale ressaltar, também, que “permite que o pesquisador utilize também suas vivências pessoais e teóricas

com o tema pesquisado na discussão das informações colhidas junto aos sujeitos de pesquisa” (CRESWELL *apud* KAITEL, 2019, p. 94).

Desta feita, para a análise dos dados obtidos através das entrevistas seguiu-se o modelo de inspiração fenomenológica proposto por Moustakas (*apud* CRESWELL, 2014) contendo os seguintes passos: 1) a descrição do pesquisador sobre suas experiências com o tema pesquisado; 2) Construção de uma lista feita a partir da análise das declarações significativas que visa entender como os entrevistados se relaciona com a temática; 3) Agrupamento das declarações significativas gerando unidades de significado; 4) A descrição do que os participantes experimentaram com o fenômeno, o que aconteceu e como. Denominada descrição textual; 5) A descrição do ambiente onde ocorreu a entrevista. Este processo é denominado descrição estrutural e foi realizado apenas parcialmente em nossa pesquisa; 6) na última etapa de nossa pesquisa foi feita a articulação entre a teoria e as unidades de significado encontradas na pesquisa empírica. Nos parece importante pontuar que essa maneira de buscar entender os dados de campo desvia do que Moustakas propõe para este último passo que para ele seria uma descrição articulada da descrição textual e estrutural buscando compreender como determinado fenômeno foi experienciado.

5 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

Iniciarei apresentando o perfil dos entrevistados e em seguida as vivências de felicidade, assim como a associação entre infelicidade e depressão relatada por eles.

Confesso que na primeira entrevista me senti um pouco inseguro, mas as inseguranças desapareceram à medida em que as entrevistas aconteciam. De forma geral, fui bastante afetado pelas entrevistas, mas foi possível expressar minhas emoções sem ser reprovado pelos entrevistados e isto fez toda diferença.

Débora⁶, nossa primeira entrevistada, tem 38 anos e possui ensino médio completo. A conheci por meio de um amigo que me deu seu número, então entrei em contato com ela via whatsapp e perguntei se esta poderia me ajudar em uma entrevista para um trabalho da faculdade que tinha como temática a felicidade. Esta se mostrou bem solícita, o que me deixou animado. A entrevista aconteceu em sua casa, no lugar de sua preferência, seu quarto. O quarto era bem arejado, dava para sentir o vento batendo, uma vez que, além de morar no quarto andar de um prédio, o clima do dia contribuiu bastante. Na entrevista, Débora pediu para que eu me sentasse à cabeceira da cama, visto que esta posicionou-se diante de mim. Vale destacar que nesse quarto tinha poucos objetos, contendo uma cama e uma cômoda branca e uma cortina rosa com um tom fosco.

No início, ela se mostrou nervosa, apreensiva e talvez um pouco ansiosa, mexia com as mãos e colocava a cabeça e os olhos para cima pensando por onde iria começar mas, no decorrer da entrevista isto foi desaparecendo, dando vasão a uma dificuldade de falar sobre determinados assuntos não tão elaborados que apareciam em relação ao passado ficando assim emocionada. Cabe apontar que ela se encontra em um quadro de depressão há vinte anos, contando também com um quadro de depressão pós-parto, e se encontra em tratamento psicológico e psiquiátrico. Em relação a felicidade esta diz que seria não depender de alguém ou não depender das pessoas que um dia ela precisou mas, que não prestaram assistência.

Raquel tem 58 anos e possui ensino médio completo, entrei em contato com ela via whatsapp por indicação de um amigo (diferente daquele que me indicou a Débora). A entrevista foi feita na área externa da casa da entrevistada, favorecendo a circulação de ar em uma noite quente, em uma mesa de seis cadeiras onde sentamos de frente um para o outro na diagonal. Além disso, tinha uma rede e um vaso de planta em cima desta mesa.

Vale destacar que ela se descreve como muito ansiosa, comunicativa e buscadora de conhecimento. Em relação à felicidade, ela destaca que felicidade é bem estar, é aquilo que te

⁶ Todos os nomes aqui são fictícios, a fim de preservar a identidade dos entrevistados.

traz alegria, é ter seus filhos criados e poder viver um relacionamento amoroso com seu parceiro atual semelhantemente ao que vivera com um parceiro anterior considerado o grande amor da sua vida que faleceu há doze anos atrás. Após este falecimento ela relata um período de depressão que durou dois anos.

João tem 48 anos e possui ensino superior, tendo graduação em filosofia e teologia, e pós-graduação *stricto sensu* em bioética e teologia moral. Atualmente é estudante de psicologia e foi neste curso que nos conhecemos e nos tornamos amigos. Entrei em contato com ele via whatsapp e este se mostrou bem solícito marcando um encontro em sua casa. A entrevista se passou em seu escritório, onde tinha uma prateleira que ocupava uma parede inteira de cima a baixo e um mini-armário conjugado com uma mesa de estudo. No canto da sala onde nos sentamos, tinha duas poltronas bem confortáveis uma em frente à outra, mediada por uma mesinha de vidro redonda.

No decorrer da entrevista este se descreve como uma pessoa introspectiva, com facilidade para se relacionar e de apoiar e acolher o diferente e com valores religiosos. No que concerne à felicidade, para ele, esta só pode ser possível plenamente no além morte quando estaremos face a face com o mistério e que por enquanto, somos peregrinos da felicidade.

Eduardo tem 25 anos e está cursando psicologia e foi neste curso que nos conhecemos e nos tornamos amigos. Entrei em contato com esta via WhatsApp e este demonstrou bastante interesse em realizar a entrevista que ocorreu, diferentemente das outras entrevistas, em ambiente virtual pela plataforma google meet.

Ao relatar sobre as suas vivências de felicidade, este destaca ter dificuldade em falar dessas vivências na infância por parecer que este momento foi apagado de sua vida. Ainda, enfatiza que este período em conjunto com a adolescência, não sabendo ao certo onde houve maior predominância, foi um período depressivo e que envolve, também, a não aceitação de seu corpo. Para este, a felicidade estaria na relação com bons amigos e ser bom para estes e poder conversar e compartilhar a vida com eles, de igual modo, é estar bem consigo mesmo cuidando da saúde mental e física, valorizando a vida, coisas que foram proporcionadas pela atividade física e, também, estar com a família e ter uma rotina na pandemia.

Joana tem 33 anos e atualmente cursa o ensino técnico, a conheci por um amigo, diferente daqueles que me indicaram Débora e Raquel, e entrei em contato com ela pessoalmente marcando a entrevista, esta se mostrou bem disposta. A entrevista ocorreu em sua casa, em seu quarto, lugar que tinha menos interferência de pessoas, já que não mora

sozinha. Este quarto era composto por uma cama, um guarda roupa, uma mesa de estudo com um computador e uma cadeira. Eu me assentei na cadeira e ela na beira da cama.

No processo da entrevista, ela se descreve como carismática, com muitos defeitos, alegre, espontânea, perfeccionista e no momento antissocial, visto que encontra-se há mais de seis anos em um período de depressão, continuando nos dias atuais com tratamento psicológico e psiquiátrico. No que diz respeito à felicidade, esta afirma ser felicidade o relacionamento amoroso atual e o seu filho.

Após a coleta das informações foi possível extrair das falas dos sujeitos da pesquisa as seguintes unidades de sentido/significado: felicidade e família, felicidade e relacionamento amoroso, felicidade e relação com as pessoas; felicidade e religião; depressão e infelicidade: depressão pós-parto, depressão e trauma, depressão e luto, depressão e baixa autoestima.

5.1 Relações familiares e maternidade

Débora relata que uma das vivências de felicidade foi quando teve um filho e depois diz: [...] “Não, foi quando engravidei né” (Débora). Saber que estava grávida foi significativo para esta, pois ela fez quatro anos de tratamento para engravidar, visto que não podia ter filhos. E, ao tentar descrever os sentimentos envolvidos em tal acontecimento, ela relata não saber descrever pois foi uma felicidade imensa, enorme, e que não possui mais momentos de felicidade, como este que ocorreu, para poder relatar.

Todavia, ao longo da entrevista, ao conseguir expressar tais sentimentos ela relata “nesse caso eu esqueci tudo o que tinha ao redor do mundo aonde eu tava, esqueci tudo, só agradei a Deus. É muita felicidade, assim, deu vontade de chorar, nunca pensei que teríamos a capacidade de chorar de felicidade e foi a única vez que eu chorei de felicidade” (Débora).

Em complemento, ela ainda descreve as sensações presentes neste fato dizendo: “nossa! foi como se diz borboletas no estômago (inaudível) a cabeça totalmente um prazer, mas um prazer bem mais elaborado que mexe com tudo assim, eu acho que é isso a felicidade (agora falando em baixo tom)” (Débora).

Logo depois, ela esclarece que felicidade foi saber que estava grávida e não o nascimento deste filho, pois ela teve eclampsia e a pressão subiu na hora do parto, e eles quase morreram. Seu filho nasceu com vinte e seis semanas. Ela relata que sentiu que iria perder o seu filho e que este iria nascer morto. O menino nasceu e ficou na incubadora e ela em coma por quinze dias e após este evento ela conclui: “[...] A felicidade no dia que eu fui embora, eu fui com ele, mas, três meses depois (inaudível), e aí sim foi um momento de

felicidade, queria, pegar ele, amassar ele (fazendo gestos com as mãos) dar uma mordida nele. Queria ele para mim” (Débora).

Algo similar é descrito por Joana que aponta seu filho como uma felicidade em sua vida, visto que esta também não podia ter filho e depois de ter tentado muito tempo diz: “o meu grande milagre veio né[...] que para mim hoje é uma felicidade muito grande ter ele em minha vida” (Joana). Esta relata que sentiu um susto ao saber que estava grávida, pois pelo diagnóstico que recebera isto não seria possível e, ao mesmo tempo, um alívio, pois passava mal sem saber o porquê, além disso, não sabia se ria, chorava ou ficava com medo por estar separada do pai de seu filho.

Como observado, nas falas de Joana e Débora parece haver uma possibilidade do aumento da felicidade na conquista de algo muito difícil ou quase impossível. Entretanto, cabe pontuar, que o nascimento de um filho que aparece nas duas entrevistas é geradora de grande felicidade independente da dificuldade encontrada.

Raquel relata que foi uma criança feliz por ter momentos bons com a família - pai, mãe e os oito irmãos. Mas, depois, relata que na vida adulta já não foi tão feliz por causa dos problemas e dos filhos que fez com que ela deixasse de viver muitas coisas, as quais não são explicitadas, entretanto, os filhos aparecem como um fator de felicidade também.

Na vida de Raquel, os filhos aparecem como ponto de apoio para a mudança, mesmo tendo estes em momentos difíceis, pois engravidou aos dezoito anos e foi obrigada pelo seus pais a morar com o pai de seus filhos que bebia demais e na primeira semana que estava junto com este, foi agredida, nas palavras dela: “[...] eu tomei uma surra e quase me matou, e eu já estava grávida da minha filha [...]”(Raquel). Depois deste episódio, ela ainda continuou com ele na esperança de que iria mudar, mas, a cada dois meses, praticamente era uma surra. E nesta situação permaneceu por oito anos.

Ela relata que não trabalhava, ele não deixava, então passava necessidades em casa correndo o risco de ser despejada porque ele não pagava aluguel, e era a mãe que ajudava a cuidar das crianças. Enfim, o momento difícil apontado por Raquel se caracteriza pela vivência com o pai de seus filhos, onde ela relata não ter felicidade nenhuma e nem noite de paz. Então ela descreve que nestes momentos difíceis, os filhos

[...] trouxeram um pouco de luz de alegria e um pouco de esperança, então assim, meus filhos me deram um up na minha vida para correr atrás da minha felicidade, ser alguém, construir algo, sonhar, voltar a sonhar né? Então eles eram assim, a minha base de tudo, me forçavam muito a sonhar e ficar com pé no chão [...] (Raquel).

Em tempos de pandemia se faz presente a possibilidade de estar mais tempo com a família e aprender a conviver com esta e, também, escutar aquilo que o outro familiar tem a dizer e perceber que isto proporciona aprendizagens e, de igual modo, perceber a si mesmo nesta relação familiar é um fator que proporciona felicidade, como destaca Eduardo:

Eu percebi que quando eu to melhor comigo mesmo eu consigo compreender melhor minha família e ter momentos felizes com eles. De novo, a situação da pandemia é uma coisa que fica muito forte na minha cabeça, então, tá com minha família o tempo todo dentro de casa e não ter uma rotina fora com faculdade, com extensão, com monitoria, então aprender a conviver com eles e ver as contribuições que minha família tem a trazer e mesmo eu estando mais velho e, às vezes a gente acha que sabe muitas coisas porque está na universidade, e ver que tem tanta coisa para aprender, de ouvir minha avó conversando e escutar mesmo o que ela está falando para mim é uma felicidade muito grande, porque eu sinto muita falta de ter feito isso com meu avô, por exemplo, porque meu avô faleceu em 2016, então, ter essa oportunidade de escutar minha vó, escutar os conhecimentos que ela tem, as vivências as histórias que ela tem para contar, eu gosto muito disso[...] Família é um ponto muito forte para mim, é uma coisa que eu fortaleci mais durante a pandemia.(Eduardo).

Cabe destacar que a relação familiar possui uma ambivalência, visto que, ao mesmo tempo que é um espaço de escuta - escutar e ser escutado - e acolhimento é, também, um espaço de conflitos. Além disso, estar com a família traz a sensação de que se tem um abrigo, de que está seguro e de que se tem um apoio. É o que relata Eduardo ao descrever os sentimentos ao estar com a sua família:

Hoje em dia é uma sensação de segurança, é de apoio, é de um espaço para conversar e ser escutado, ao mesmo tempo que é um espaço de conflito [...] porque eu me expresso mal ou alguém está se expressando mais agitado, ta sendo incompreendido também, então, ao mesmo tempo que é um espaço de conflito, este espaço de conflito ele se torna acolhedor, porque a família é um ponto muito forte para mim é uma coisa que eu fortaleci mais durante a pandemia eu acho que está muito ligado a isso, a essa sensação de segurança, essa sensação de abrigo, aquela coisa de tá em casa, de se sentir em casa além do espaço físico, mas de me sentir acolhido pelas pessoas que tem aqui dentro e isto para mim foi essencial (Eduardo).

5.2 Felicidade e relacionamento amoroso

Joana diz que a pessoa com quem está hoje, denominado por esta como companheiro, é um fator de felicidade. Ela diz que não queria se relacionar nem se envolver com ninguém, mas o seu atual companheiro insistiu até acabar acontecendo de eles estarem juntos. Joana descreve que o companheiro a ajudou em uma fase difícil: “[...] me ajudou a sair de uma fase depressiva né eu tive problemas de ansiedade. Tive problemas de depressão e hoje ele me ajuda muito a não sofrer tanto. Para mim é uma felicidade o ter como companheiro” (Joana).

Raquel destaca que felicidade foi quando conheceu Gustavo, pois foi neste momento que encontrou o amor e se apaixonou, algo que não tinha acontecido antes. Antes de conhecê-lo, Raquel estava saindo do relacionamento com o pai de seus filhos e estava, conforme relata “[...]decepcionada com os homens, com a vida, com os homens, com tudo e eu não queria nada, envolvimento nenhum com nenhuma pessoa” (Raquel). Todavia, Gustavo continuou tentando e ela resolveu dar uma oportunidade para este e diz que após esta ação ela descobriu “[...]realmente a felicidade ao lado de uma pessoa” (Raquel)

Ela relata que com Gustavo sentia-se amada, na verdade, achava que ninguém tinha recebido este amor que ela recebera e isso proporcionava-a um sentimento de privilégio. Além disso, ela destaca que o sentimento é semelhante àqueles que ocorrem na adolescência quando, na expressão utilizada por ela, “a gente sonha com o príncipe encantado que vem no cavalo branco”.

Após doze anos, Gustavo veio a falecer. Raquel apresenta dificuldade de sentir o mesmo que sentia pelo falecido, não obstante, doze anos depois encontrou Felipe, denominado por ela como outro Gustavo, sentindo-se feliz conforme destaca “[...] a cada dia que passa estou muito mais feliz, então é, sinto que é um novo amor em minha vida [...]”

Ambas relatam a decepção no término de um determinado relacionamento amoroso fazendo com que estas se fechem para o amor (utilizando a fala de Joana) ao escolherem não se relacionar com mais ninguém até resolverem dar uma oportunidade para se relacionarem novamente e se sentirem felizes.

5.3 Felicidade e relacionamento com os outros

Para além da felicidade encontrada na vivência familiar e no relacionamento amoroso, a felicidade também é encontrada na relação com as outras pessoas, no diálogo e no compartilhamento da vida com estas. É o que traz Eduardo ao descrever o que é felicidade para ele no trecho a seguir:

[...]felicidade é ter pessoas boas perto e ser bom para estas pessoas também, então a felicidade para mim é ter conversas boas com os amigos, é fazer piada para os amigos darem uma risada e poder rir junto com eles; [...] então eu gosto muito de surpresas, de pessoas que surgem na minha vida, isso me traz muita felicidade; [...] compartilhar a minha vida com o máximo de pessoas que eu sei que agregam para mim é uma felicidade maior ainda, porque se é uma pessoa, para mim é também motivo de felicidade, ver que as pessoas gostam daquilo que eu falo ou dão risadas daquilo que eu falo é uma felicidade muito grande para mim também. (Eduardo).

Eduardo apresenta felicidade ao relacionar-se com os outros, ao passo que esta relação proporciona a ele uma aceitação daquilo que ele fala, tendo nesta relação um foco em sua pessoa.

Felicidade é ter consciência de que existe com os outros, e que nesta existência é participante de uma comunidade, de uma sociedade e de uma família. É o que pode ser encontrado na fala de João, que também cita a família, mas não o colocamos no subitem família porque a ênfase dada por este entrevistado é na tomada de consciência de que além dessa família, existe o outro e o mundo.

[...]A própria tomada de consciência da minha existência já foi o primeiro evento que descreveria como de felicidade. Porque nesse momento eu já me dei conta de que existe uma sociedade, de que existe uma comunidade, que existe uma família e que para eu me realizar como pessoa isso só poderia acontecer nesse contexto. A partir dessa tomada de consciência que eu já começo a perceber que aí junto com os outros eu poderia ser feliz. Até porque felicidade, para mim, nunca é uma questão de finalidade. Felicidade para mim, é sempre uma vivência plena do momento em que você está vivendo experimentando a vida e as pessoas e nesta relação que é própria do ser humano aí eu me encontro feliz. (João)

Ter a consciência de que existe um outro traz ao humano a sensação de que não está sozinho, isolado no mundo. É o que pode ser encontrado na fala de João, que se assemelha a de Eduardo, quando destaca as sensações presentes em sua tomada de consciência no trecho que se segue:

[...]sensação de encontro e não de isolamento, uma sensação de poder ter alguém que eu fale e que me escute e que eu posso partilhar a vida, isso tira aquele medo da solidão, então eu diria que a sensação é sempre essa de abertura, sensação de encontro, sensação de ponte que você pode estabelecer [...]. (João)

A vivência da felicidade também pode ser encontrada na relação de amizade conforme destaca Eduardo e, de igual modo, João apresenta a mesma ideia ao dizer “sempre que eu faço amizades e que eu estabeleço um vínculo, uma relação, essas relações para mim são causas muito concretas de felicidade”.

Vale ressaltar que a amizade pode ser constituída de modo virtual, como destaca Eduardo, ao relatar sua vivência de felicidade na infância, adolescência, visto que este relata que eram períodos em que não conseguia lidar muito bem com a realidade por gerar sofrimento, com as mudanças de seu corpo e com a ausência da mãe que trabalhava e estudava muito. Então, ele diz “[...] quando eu estava com os meus amigos é como se tudo

isso deixasse de acontecer porque eu tava no virtual, então eu era anônimo, as pessoas não sabiam como eu era[...]” (Eduardo).

O virtual possibilitava a Eduardo uma fuga da realidade, e trazia possibilidades de criar amizades com diversas pessoas, também permitia ser ele mesmo e ao mesmo tempo se esconder de quem ele era, além de proporcionar um sentimento de realização como explicitado no trecho a seguir:

[...]Ta neste virtual era o que me permitia ser eu mesmo, de certa forma, ao mesmo tempo que me permitia esconder de quem eu era de verdade sabe, é uma coisa meio louca assim, porque eu podia fugir daquilo que me limitava e ali eu tinha um mundo de possibilidades, então eu tava com amigos de outros estados, tava com pessoas que eu nunca vi na vida e tava todo mundo rindo juntos, todo mundo conversando, era uma coisa muito divertida, era uma possibilidade que a gente tinha de tá todo mundo no mesmo patamar sabe, não tinha uma disputa, eram todos amigos que estava ali para se divertir, então isso para mim era muito bom, muito benéfico, era uma possibilidade de não ter que lidar com aqueles sentimentos ruins que eu não tava a fim de elaborar, não tava a fim de enfrentar. Então, era como se fosse um conjunto de sentimentos bons, só coisas boas da vida; [...] minha sensação lá era de total realização. (Eduardo)

Em complemento, as relações estabelecidas no virtual por Eduardo facilitavam a ele “ser o que queria ser” e por tal motivo ele tinha a sensação de total felicidade neste ambiente. Como ele descreve:

[...]uma sensação de total felicidade porque eu tava ali para ser tudo o que eu queria ser, então eu não tinha que enfrentar muito as outras coisas do mundo, sabe essas coisas de estar, envelhecendo de estar tendo responsabilidade de ter o corpo mudando, de ser desejado por outras pessoas, que também era uma coisa que eu não pensava que aconteceria, então eu era uma pessoa que jogava bem, eu era uma pessoa que falava bem, eu era uma pessoa que era engraçada, então eu era muito querido pelas pessoas que estavam ali comigo e eu não conseguia transpor isto para fora, então ali era o lugar que eu era aquela pessoa completa, que eu achava que precisava ser só ali, então isso me dava uma completude, uma realização, uma felicidade muito grande. (Eduardo)

A fala traz a possibilidade para compreendermos que ser aceito como se é, é importante, mas, isto se torna complicado quando as pessoas possuem características alvo de preconceito social, como a obesidade por exemplo.

5.4 Felicidade e religião

Conforme João, a felicidade em vida não seria possível, mesmo relatando vivências de felicidade, visto que somos sujeitos incompletos e a plenitude verdadeira só será possível ao encontrarmos com Deus. Ele diz:

[...]na verdade eu diria que a felicidade é algo muito tópico/utópico, ela não vai se realizar plenamente porque nós somos incompletos e a felicidade é a plenitude perfeita que vai ser no momento escatológico face a face com o mistério absoluto e infinito[...] felicidade absoluta, ela não pode acontecer enquanto a gente for incompleto aí eu atribuo isso para o Além morte, o depois da morte. Digamos que o encontro com o mistério infinito, com a possibilidade de realização completa de tudo que existe, aí está a felicidade como um todo, aí existe a felicidade completa[...]. (João).

A religião se apresenta enquanto fator de felicidade também ao ser um espaço de acolhimento, é o que relata Débora quando diz: “[...] Na minha igreja, na igreja aí sim me sinto bem por que eu fui acolhida, não fui acolhida pela minha família fui acolhida por outra família que é a minha família religiosa, mas, pode ser configurado[...].” (Débora), e aí ela se considerava feliz “[...]naquele momento com Deus, naquele momento em que eu buscava bastante a palavra[...].” (Débora).

Entretanto, a vivência da religião se apresenta ambivalente, pois, ao mesmo tempo que se apresenta enquanto felicidade, ela também se apresenta como infelicidade. Após relatar a vivência de acolhimento, Débora diz:

[...]Busquei entender por anos, anos e anos e nunca entendi, não sei por que as pessoas podem ser mau, sabendo que Deus existe, não sei como as pessoas podem ser mau sabendo que existe crianças, idosos, sabendo que existe dor sabe? Não sei como alguém pode viver assim (tom de tristeza) e eu fico pensando às vezes sobre isso, mas, aí, eu não posso ficar pensando, tenho que tomar os remédios. Por isso eu não assisto televisão, por isso eu assisto só coisas engraçadas e por isso que eu não gosto de conversar sobre a minha vida (Débora).

Ambos têm experiências religiosas, entretanto, Débora apresenta uma felicidade que perpassa a via do acolhimento. João apresenta a felicidade enquanto via escatológica após a morte.

5.5 Depressão e infelicidade

Não era o objetivo inicial da pesquisa tratar da depressão, mas os sujeitos, ao falarem de suas vivências de felicidade, enfatizaram a correlação entre felicidade e depressão. Assim, a depressão se constitui enquanto unidade de análise.

5.5.1 Depressão pós-parto

Débora relata que um tempo depois de sair do hospital com o seu filho ela teve um período de depressão pós-parto que perdurou por sete anos, quando já não teve mais felicidade, expressando que a felicidade foi momentânea: quando soube que estava grávida e quando saiu do hospital com o seu filho. Ao descrever seu quadro, ela diz:

Não queria fazer nada só ficar dentro de casa, queria sumir, só queria ficar com o J (seu filho) no colo, tinha vez que eu rejeitava ele e ele mijava e cagava, eu deixava ele sujo não sei porque, ele chorava e eu não conseguia fazer nada para ele. Por um grande período, meu marido teve que segurar a barra sozinho. (Débora)

Ao descrever os sentimentos presentes neste período ela relata que se sentia “inútil, queria morrer, queria me matar várias vezes, já tentei. Já tentei sumir, andar pelas ruas, deixei o Jairinho sozinho e tal deitado no sofá e um amigo do meu marido me viu e chamou ele porque ele estava trabalhando”. Após este período ela diz nunca mais sentir felicidade.

Cabe destacar que Débora toma dez medicamentos por dia, tendo acompanhamento psicológico e psiquiátrico por vinte anos, estando ainda em vigor por motivos de depressão. Ou seja, ela já se encontrava em um quadro depressivo que perdura até os dias atuais, e no decorrer deste quadro ela teve uma depressão pós-parto.

Débora relata ser a pessoa mais infeliz do mundo por não ter momentos de tantas felicidades; segundo ela, tem momentos normais como qualquer pessoa, mas não momentos que pode dizer “[...] nossa eu sou feliz” (Débora). Como é perceptível, a felicidade para Débora se apresenta enquanto algo grandioso. Quando ela descreveu como percebe a infelicidade, foi possível identificar um possível trauma, é o que se afirmar no seguinte trecho:

[...]São coisas que aconteceram antigamente durante a minha infância, durante minha adolescência, durante a minha juventude e que eu não consigo esquecer. E aí por esses momentos eu não consigo ser feliz, ter meu momento de felicidade. (Débora)

Vale destacar que essa infelicidade está relacionada ao trauma e à experiência de abandono, pois, conforme destaca Débora, quando ela mais precisou de apoio familiar ela não teve. Como descreve: “[...] quando eu mais precisei da minha mãe eu não tive minha mãe, quando eu mais precisei do meu pai eu não tive meu pai. Quando eu mais precisei dos meus irmãos eu não tive meus irmãos” (Débora).

Ao trazer uma definição sobre o que seria a infelicidade, ela afirma que seria viver, pois lembranças não podem ser apagadas e ela ainda relata “[...] se hoje Deus falasse assim ‘hoje você vai morrer’ eu diria, ‘então pode me levar’. Morro, morro, morro feliz” (Débora).

Débora apresentou dificuldades de falar sobre o seu passado, já que para ela, não esquecer o passado é um fator de infelicidade. Quando foi perguntada se queria relatar em quais momentos ela precisou de ajuda, ela responde: “[...] não, você está querendo mexer no meu passado e eu não gosto (enche os olhos enchem de água, fica desconcertada e a voz embargada)” (Débora). E ainda em relação ao passado, que revela também um trauma familiar, diz:

[...] Não me sinto bem falando do passado, não me sinto bem voltando na casa da minha mãe, não me sinto bem estando na casa minha mãe, não me sinto bem indo para Vespasiano (cidade alterada), não me sinto bem com minha irmã falando que é frescura minha, não me sinto bem com meus irmãos falando que eu tenho que perdoar (Débora).

A família de Débora parece ter dificuldade de acolher o seu sofrimento, considerando-o como frescura. Débora ainda destaca que, ao falar sobre o passado na entrevista, ficou chateada, nervosa e irada, pois, conforme destacado por ela (grifo nosso): “[...] é como se tivesse voltando ao passado. Mesmo não tendo te falado o que foi que aconteceu eu sei o que aconteceu e tá aqui (aponta para a cabeça) ninguém me tira isso” (Débora).

5.5.2 *Depressão e perda*

Joana relata que teve problemas com ansiedade e depressão. Segundo ela, a crise de depressão começou com a morte da mãe e, neste momento de perda, ela tinha acabado de se separar do pai de seu filho. A perda da mãe é algo marcante e atual conforme destaca: “eu acho que a perda da minha mãe até hoje né, só de falar, mãe é mãe né, não tem jeito, a gente tem que sobreviver com isto, que hoje eu sou mãe eu entendo, não imagino meu filho sem mim” (Joana).

Joana ressalta que após o ocorrido com sua mãe ela não aceitava que precisava de tratamento medicamentoso e tinha medo de psiquiatra e psicólogo e por isso não continuou o tratamento. Ela tentou melhorar sozinha, mas após a terceira separação teve um outro episódio depressivo. Ela relata: “[...] e eu conheci um outro rapaz, assim, não judiava de mim até

descobrir que ele fazia coisas erradas embaixo do meu nariz né, eu peguei ele usando droga dentro da minha casa e isso para mim foi um susto muito grande” (Joana).

Depois deste último evento, ela caiu - expressão utilizada pela entrevistada - de vez, foi afastada pelo INSS por problemas de medo, ansiedade e pânico. Ela não conseguia sair de casa e isso a prejudica ainda nos dias de hoje, ela sentia medo de socializar, medo de qualquer pessoa que se aproximasse e, além disso, conferia portas e janelas várias vezes. Nesse período, ela percebeu que precisava buscar ajuda, foi quando começou a receber tratamento medicamentoso, o que continua acontecendo nos dias atuais.

Cabe destacar que ela relata que neste estado a felicidade que ela sentia era pela vida do filho, “era onde eu tirava força para poder se manter sem sair na rua e tentar fazer besteira” (Joana).

Raquel viveu com Gustavo por doze anos. A separação ocorreu após a filha dela ficar grávida. Gustavo a mandou escolher entre a filha e ele, Raquel decidiu ficar com sua filha. Quando sua filha conseguiu resolver a sua vida, Raquel e Gustavo estavam se preparando para voltar, e foi quando ele teve um aneurisma e morreu.

Após esse fato, ela teve um quadro depressivo que perdurou por três anos, por dois anos ficou internada e sem trabalhar, se fechando para o amor e deixando de sonhar com outro amor. Ela descreve que neste período ela adquiriu síndrome do pânico, ela queria morrer e também não queria trabalhar porque não tinha ânimo para nada. Relata ainda que não sentia felicidade alguma nas palavras dela “[...] não sabia nem que que era felicidade [...]” (Raquel). Vale ressaltar que esta não teve outro quadro similar posteriormente.

5.5.3 Depressão e baixa autoestima

Eduardo relata ter dificuldades em lembrar vivências de felicidade em sua infância e adolescência, não lembrando muito bem em que fase foi mais marcante, como se um certo período da sua vida fosse apagado. Ele descreve este período como depressão, quando não tinha forças para procurar ajuda. Neste período, era nítida a ênfase na ideia de tirar a própria vida, como fica evidente neste trecho:

[...] era um período em que eu estava muito triste, muito depressivo. Depressivo neste sentido de ter pensamentos negativos dominando minha cabeça e períodos muitos extensos de ideação suicida e ficava assim, é, minha cabeça estava disponível ali só para pensar em como eu ia tirar minha vida. Então, parece que hoje quando eu olho para aquele momento, as marcas que eu tenho na cabeça de pensamento, são estes pensamentos que voltavam para o autoextermínio porque eu não queria tá [...]

vivendo daquele jeito de maneira nenhuma e isso parece que de alguma forma consumiu e apagou todas as outras coisas que teriam de benéficas ou de felizes neste meu período da vida (Eduardo).

Esse momento de sua vida, apagado, é caracterizado por sua obesidade mórbida e uma percepção negativa deste corpo que trazia insegurança e dor e a impossibilidade de olhar no espelho por sentir nojo de seu próprio corpo:

[...]era uma coisa muito sofrida me olhar no espelho, eu não tinha esse hábito de olhar no espelho porque era uma coisa que me dava, causava dor e muitas vezes dor física, me gerava angústia, me deixava assim, com uma sensação de nojo mesmo. Tanto que eu falo que as pessoas tinham nojo de mim, mas eu percebo hoje em dia que é porque eu tinha nojo de mim mesmo e eu sei que isto não tem a ver com o meu peso, isto tem a ver com a maneira com que eu me enxergava [...](Eduardo).

Falar do corpo é importante, visto que nós somos corpo e este não está separado de nós, e o corpo, o mundo e o outro estão interrelacionados. Logo, a maneira como Eduardo percebia a si mesmo, seu corpo, é derivado da forma como este se relacionava com o outro e com o mundo, sendo estes importantíssimos para a percepção que temos de nós mesmos e do mundo. É o que pode ser contemplado no seguinte trecho:

[...]o corpo, querendo ou não, a gente vive com ele todo, então, ao mesmo tempo que as pessoas de fora me cobravam da minha aparência, isso me gerava frustração, eu me cobrava também porque eu convivia com aquilo o dia inteiro, e eu sentia nojo de mim mesmo e raiva por tá assim. (Eduardo)

Como exposto, o período em que Eduardo destaca estar depressivo é um período onde tinha uma percepção negativa de seu corpo. Ainda, neste período este não se considerava feliz, mas, “[...] uma pessoa super, extremamente depressiva, deprimida mesmo [...]” (Eduardo).

5.6 Articulação Teórica

Nas entrevistas foi possível perceber que os entrevistados passaram por situações limites que como aponta Magnabosco (2018), trazem em si situações pelas quais o humano não tem controle, pois é inerente a este, é uma fatalidade. Diante dessas situações, o humano pode responder a elas de várias maneiras mas, no caso de nossos entrevistados, estes responderam com uma tonalidade depressiva: Débora passou por trauma, abandono, complicações no parto; Joana pelo o fracasso nos relacionamento e a perda de sua mãe;

Raquel pela perda de Gustavo, considerado o amor da sua vida; Eduardo pela dificuldade de relacionar-se com os outros por causa de seu corpo que não atendia às exigências sociais, o que gerava baixa autoestima.

Não estamos querendo enfatizar uma visão de causalidade linear em que, por exemplo, Raquel perdeu Gustavo e por isso teve depressão. Esses fenômenos, de acordo com as entrevistas realizadas, guardam relações. Entretanto, consideramos também outros fatores que apareceram na entrevista relacionados à história de vida do sujeito como fatores propiciadores da depressão.

Débora teve depressão pós-parto, e neste período foi possível contemplar como este quadro mexe com a família como um todo e provoca uma reorganização no funcionamento familiar. Conforme Mayor e Piccinini (*apud* COUTINHO & SARAIVA 2008) esse estado depressivo é preocupante para a mãe, o bebê e a família, pelo fato dela ser acometida de um transtorno psicoafetivo e problemas emocionais. O estado de Débora a levou a um descuido de seu filho onde este defecava e urinava e ficava sujo pelo fato de sua mãe não poder prestar a assistência necessária, o que poderia impactar na saúde dele (entendendo esta como biopsicossocial) o que fez com que por um grande período o seu marido fizesse o que ela não dava conta de fazer.

Indo para além do biológico, Schwengber e Piccinini (*apud* COUTINHO & SARAIVA 2008) e Iaconelli (2005) apontam vários fatores da depressão pós-parto, entre eles dificuldades no parto, nascimento prematuro, mulheres com sintomas depressivos durante ou antes da gestação, problemas com infertilidade. Estes fatores guardam relação com Débora que, em sua vida, como relata, encontrou dificuldades de ter filhos, e precisou fazer tratamento por quatro anos para engravidar, além disso, teve complicações no parto que quase a levaram, juntamente com o seu bebê, à morte, além de seu filho nascer prematuro. Cabe destacar, que ela já se encontrava em depressão antes do estado de depressão pós-parto. Como pode ser visto, estes fatores contribuíram e potencializaram este último estado.

Em relação aos sintomas presente nesse quadro, Débora diz que se sentia “inútil, queria morrer, queria me matar várias vezes já tentei”. Esse sintoma, assim como outros destacados anteriormente, como não querer fazer nada em casa, rejeição de seu filho, guardam relação com os sintomas que compõem este quadro, como proposto por Iaconelli (2005).

Cabe destacar que Débora apresenta um quadro depressivo de vinte anos. Foi possível contemplar experiências traumáticas em sua vida, que, segundo Pires e Miyazaki (*apud* ARGIMON *et al.*, 2013), podem se manifestar na infância, entre outros fatores, através da

negligência e do abandono e isto pode ser contemplado quando ela diz: “[...]Quando eu mais precisei da minha mãe eu não tive minha mãe, quando eu mais precisei do meu pai eu não tive meu pai. Quando eu mais precisei dos meus irmãos eu não tive meus irmãos” (Débora).

Conforme aponta Cidade e Zornig (2016) “um evento traumático pode vir a dificultar as possibilidades de construir narrativas acerca do ocorrido e de si, desafiando sua memória e possibilidades de elaboração psíquica” (p.30). Débora, por várias vezes, apresenta dificuldades de relatar ao certo o que é que aconteceu, e quando o pesquisador pergunta em quais momentos ela precisou de ajuda e se ela gostaria de relatar, ela diz “não, você está querendo mexer no meu passado e eu não gosto” (Débora) e em outro momento ela diz que falar desses acontecimentos: “[...] É como se tivesse voltando ao passado. Mesmo não tendo te falado o que foi que aconteceu eu sei o que aconteceu e tá aqui (aponta para a cabeça) ninguém me tira isso”.

Como evidente, Débora apresenta dificuldade de relatar sobre os acontecimentos traumáticos, e esta dificuldade impossibilita a construção de novas narrativas sobre o acontecido e sobre si no acontecido, que poderiam levar a um processo de ressignificação deste evento e proporcionar a ela seguir a sua vida sem depressão.

O estado que Débora apresenta atualmente, depressivo, é fruto de várias vivências como o abandono, o trauma desde a infância, o trauma familiar, depressão pós-parto (e talvez outras vivências não destacadas) que fazem parte de sua história de vida e faz com que Débora se perceba infeliz. Cabe destacar que estes vários elementos levam-nos a compreender que o adoecimento psíquico, a depressão, está para além de uma alteração neuroquímica. Isto coincide com Argimon *et al.* (2013) e Zavaschi (2003), que apontam uma correlação significativa entre vivências traumáticas e transtorno do humor, como a depressão.

Ceccon (2017) diz que podemos relacionar o luto à morte de uma pessoa significativa. Na fala de Joana podemos compreender o quanto a morte da mãe trouxe sobre si a consciência de sua finitude, mesmo que de forma implícita. Em determinado momento da entrevista ela diz: “que hoje eu sou mãe eu entendo, não imagino meu filho sem mim” (Joana).

Freitas e Michel (*apud* CECCON, 2017) destaca que, fenomenologicamente, a pessoa que vive o luto não quer que sua dor seja vista sem significância, mas deseja que sua dor seja respeitada. Também, nesta abordagem, o luto é ressignificado - e não resolvido como se aquilo fosse apagado da memória do sujeito -, possibilitando viver no mundo sem o ente significativo. Esses fatores podem ser contemplados quando Joana diz: “eu acho que a perda

da minha mãe até hoje né, só de falar, mãe é mãe né não tem jeito, a gente tem que sobreviver com isto” (Joana).

Conforme Aguiar (2014) e Azem *et al.* (2016), a imagem corporal diz de como o sujeito percebe seu corpo e isso é fruto de sua história de vida, de suas interações sociais sendo uma construção psicológica, emocional, social. Esse processo de imagem de si está relacionado à autoestima que se refere ao que a pessoa pensa e sente sobre o seu valor. Isto posto, uma imagem corporal negativa pode impactar na autoestima, logo, na saúde mental do sujeito provocando neste uma inadequação frente ao mundo e uma baixa autoestima que guarda relação com este último ponto.

Diante disto, podemos destacar que a baixa autoestima que Eduardo tinha de si estava relacionada à imagem negativa de seu corpo que não era algo individualizado, mas constituído na sua relação com o mundo. Em sua fala fica nítido o sentimento de inadequação social, sentimento este relacionado com a baixa autoestima quando relata que sentia nojo e raiva de seu corpo e, ao mesmo tempo, frustração por sentir-se cobrado pelas pessoas com relação a sua aparência.

Também é possível perceber a imagem negativa que Eduardo tinha de seu corpo no seguinte trecho: “[...]era uma coisa muito sofrida me olhar no espelho, eu não tinha esse hábito de olhar no espelho porque era uma coisa que me dava, causava, dor e muitas vezes dor física, me gerava angústia, me deixava assim, com uma sensação de nojo mesmo” (Eduardo)..

É notável também como Eduardo tinha um valor negativo de si, que estava diretamente ligado à imagem corporal que tinha de si, quando relata “ser desejado por outras pessoas que também era uma coisa que eu não pensava que aconteceria” (Eduardo). Outro ponto que vale destacar, é que segundo Aguiar (2014) a imagem corporal negativa pode afetar a saúde mental trazendo ideações suicidas, isto pode ser expresso no trecho em que Eduardo fala dessa vivência:

[...] era um período em que eu estava muito triste, muito depressivo. Depressivo neste sentido de ter pensamentos negativos dominando minha cabeça e períodos muitos extensos de ideação suicida e ficando assim é, minha cabeça estava disponível ali só para pensar em como eu ia tirar minha vida[...] (Eduardo).

Diante disso, podemos compreender que a imagem negativa de si e baixa autoestima são processos correlacionados e são constituídos na relação que o sujeito estabelece com o outro, consigo e com o mundo.

Como visto no primeiro capítulo, para o hedonismo felicidade é prazer, e o prazer seria a medida de todas as coisas em comparação a todas as outras. Isto fica explícito na fala de

Débora quando ela relata as sensações que teve quando soube que teria um filho, o que até então não podia: “a cabeça totalmente um prazer, mas um prazer bem mais elaborado que mexe com tudo assim, eu acho que é isso a felicidade” (Débora).

Para o epicurismo o sofrimento seria uma infelicidade e isso pode ser encontrado nos estados depressivos relatado por Raquel e Eduardo quando passaram por tal quadro, e Débora, que vivencia este quadro atualmente, todos afirmam não ter felicidade alguma ao vivenciarem um sofrimento psíquico.

Conforme Agostinho (1984), em Sewaybricker (2015), em vida vivemos a falta de Deus e por tal motivo seria impossível sermos felizes em vida, visto que a felicidade seria a beatitude, a plenitude que poderá ser encontrada, somente, face a face com o mistério. Em consonância com este pensamento, temos a fala de João quando diz que:

[...]na verdade eu diria que a felicidade é algo muito tópico/ utópico, ela não vai se realizar plenamente porque nós somos incompletos e a felicidade é a plenitude perfeita que vai ser no momento escatológico face a face com o mistério absoluto e infinito[...] (João)

Ainda, no que tange à vivência religiosa, conforme Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), estudos apontam para a relação entre felicidade e fé. Fé que pode aparecer tanto no contexto da religiosidade, que implica práticas ritualísticas e um sistema organizado, quanto no contexto da espiritualidade, que implica uma busca do significado da vida e relação transcendental sem necessariamente passar pelas práticas religiosas ou a participação em um sistema organizado.

Segundo McIntosh *et al.* (*apud* FERRAZ, TAVARES E ZILBERMAN, 2007), essa felicidade aumentada em pessoas religiosas e espirituais tem a ver com o fato de que estas pessoas parecem lidar melhor com a adversidade. Também porque a espiritualidade propõe um sentido para a vida que responde a questões existenciais que podem provocar angústia e infelicidade, por exemplo, e dão respostas para a finitude humana como aponta a fala de João anteriormente.

Cabe destacar que falar da religião assim, como João e Débora, é ir ao encontro do postulado antropocêntrico da perspectiva Humanista, que conforme aponta Romero (2000), concebe um humano como um ser espiritual, espiritualidade esta que pode ser compreendida em um sentido religioso de ter-se uma religião.

Conforme Watson (*apud* FERRAZ, TAVARES E ZILBERMAN, 2007), outro motivo é que, participando de uma comunidade de fiéis, as pessoas religiosas se sentem

menos solitárias e isso pode deixá-las mais felizes, é o que pode ser destacado na fala de Débora “[...]Na minha igreja, na igreja aí sim me sinto bem por que eu fui acolhida, não fui acolhida pela minha família fui acolhida por outra família que é a minha família religiosa. mas, pode ser configurado[...].” (Débora).

Sentido na vida se refere a um pertencimento a algo maior que a si próprio. O pertencimento à família apareceu nas entrevistas com Débora, Joana, Raquel e com Eduardo quando este diz: “essa sensação de abrigo, aquela coisa de tá em casa de se sentir em casa além do espaço físico mas, de mim sentir acolhido pelas pessoas que tem aqui dentro e isto para mim foi essencial” (Eduardo). Débora também apresenta um sentimento de pertença à igreja quando diz: “[...]na minha igreja, na igreja aí sim me sinto bem por que eu fui acolhida, não fui acolhida pela minha família fui acolhida por outra família que é a minha família religiosa. mas, pode ser configurado[...].” (Débora). João também apresenta uma ideia de pertencimento a algo além de si próprio ao afirmar que felicidade é

A própria tomada de consciência da minha existência já foi o primeiro evento que descreveria como de felicidade. Porque nesse momento eu já me dei conta de que existe uma sociedade, de que existe uma comunidade, que existe uma família e que para eu me realizar como pessoa isso só poderia acontecer nesse contexto (João).

No que tange à vivência do momento presente, entregar-se a este, é algo muito presente na vida de Eduardo que com a pandemia teve a oportunidade de estar com a família, entregar-se a este momento e assim se sentir feliz.

Podemos compreender a emoção positiva quando Débora relata que felicidade foi ser acolhida na igreja e saber que estava grávida isto trouxe a sensação de prazer, a vontade de chorar de felicidade, esquecimento de tudo que tinha ao redor do mundo, borboletas no estômago. Joana relata que felicidade é ter seu filho e saber que estava grávida e que isso trouxe a sensação de alívio, não sabia se ria ou chorava. Raquel aponta que felicidade é ter seus filhos, que isso lhe trouxe esperança, alegria, sonhos, a base de tudo em sua vida e também, o relacionamento amoroso atual e o antigo, em que relata que se sentia amada de verdade. Eduardo relata que felicidade é estar com a família porque foi algo possibilitado pela pandemia e estar com a família traz a sensação de apoio, segurança, espaço de conflito e acolhimento, de igual modo ter amigos é o que trazia a sensação de total felicidade. João relata que é existir com o outro que traz a sensação de encontro, de que pode ser escutado, de abertura, ao passo que descreve que a felicidade em sua plenitude seria na vida após a morte.

Em nosso estudo foi possível compreender que os sentimentos/emoções positivas estão correlacionadas ao relacionamento positivo. Desta feita, pode-se dizer que sentimentos positivos são relacionamentos com os outros, relacionamento interpessoal. Esse foi o fator mais enfatizado pelos entrevistados, a vivência de felicidade destes contempla a dimensão da relação com o outro humano. Débora relata a felicidade na maternidade e o acolhimento que recebera na igreja e que perpassa pela presença dos outros que pertencem à comunidade, e que a acolhe, sendo estes considerados a sua família; Joana enfatiza a maternidade e o relacionamento amoroso atual como fator de felicidade; para Raquel, a maternidade e o relacionar-se amorosamente é vivenciar a felicidade; Eduardo aponta a família e a amizade como fator de felicidade; João aponta o relacionamento com os outros e a amizade como felicidade.

No que tange a relação com os outros enfatizada pelos entrevistados, cabe destacar que em uma perspectiva fenomenológica-humanista-existencial como apontam Barroso e Moraes (2016), Depraz (2007) e Holanda (2014), o humano é vivência e relação. Relação esta que se dá com o mundo e com os outros, remetendo-nos à ideia de coexistência de um existir-com/ser-com. Estas concepções apontam para a ideia de intersubjetividade que traz em si a experiência do tempo e espaço e a noção de corporeidade, que como foi dito, envolve uma dimensão externa e interna. Portanto, felicidade e intersubjetividade nas perspectivas supracitadas estão correlacionadas. Assim, pode-se dizer que a vivência da felicidade decorre das relações com os outros, situadas num tempo e espaço e que envolvem o corpo.

Um fator interessante é que na narrativa dos entrevistados foi possível compreender que a infelicidade está relacionada ao estado depressivo e, como aponta Horta (2018), neste estado as pessoas apresentam grandes dificuldades em manter relacionamentos saudáveis com os outros. Conforme Magnabosco (2018), na depressão a pessoa elimina a presença do outro em sua vida, não considera ajuda e outras possibilidades “[...] eliminar o outro é eliminar a relação, o ente que nos articula e nos possibilita refletir e ressignificar a própria existência” (MAGNABOSCO, 2018, p. 148). A vivência da felicidade se dá ao relacionar-se com o outro, ao passo que a infelicidade se relaciona a depressão e a pessoa neste estado tem dificuldade de relacionar-se com os outros se fechando em si.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa buscou compreender a vivência da felicidade na contemporaneidade através de uma pesquisa empírica de inspiração fenomenológica. Inicialmente, lançamos mão de um referencial teórico que contempla algumas perspectivas filosóficas e a psicologia positiva sobre a temática, além de destacar o estado depressivo na contemporaneidade. Também, destacou-se algumas características e conceitos que compõem a fenomenologia e, ainda, o humanismo em psicologia e psicologia existencial tendo estas como base o método fenomenológico. Depois, fomos a campo descobrir como as pessoas vivenciam o fenômeno da felicidade.

A felicidade vem sendo discutida por diversos filósofos. Na pesquisa empírica que realizamos, identificamos nas vivências das pessoas a ideia hedonista de que o prazer é a medida de todas as coisas; a concepção do Epicuro que aponta o prazer enquanto ausência de dor; e a perspectiva de Agostinho que aponta que em vida o que temos é a alegria, visto que, por sermos incompletos a nossa completude dar-se-á no encontro com o mistério, com o eterno, na vida após a morte e só assim poderemos ser felizes.

Contemporaneamente, no âmbito da psicologia, a psicologia positiva vem ganhando destaque ao buscar os pontos positivos que potencializam a vida do homem e ao afirmar que a felicidade pode ser mensurada através das emoções positivas, engajamento, sentido da vida, realização e relacionamentos positivos. Nossas entrevistas apontaram ligações entre os fatores acima levantados com a vivência da felicidade.

Fenomenologicamente, a vida só pode ser compreendida pela própria vida, logo, pelos sujeitos que vivenciam a vida. O psiquismo é vivência de uma consciência. Desta maneira, em fenomenologia, vivência é correlata ao fenômeno e a essência do fenômeno só pode ser extraída na significação do humano dada a sua vivência. Desta feita, utilizando-se de uma perspectiva fenomenológica-humanista-existencial, nesta pesquisa partimos do humano para entender sua realidade, sua vivência de felicidade, não o objetificando, à proporção que entendemos que a verdade é própria para cada sujeito, ao mesmo tempo que é intersubjetiva ao poder-se retirar o em comum das diferentes vivências relatadas.

Compreender a depressão em uma perspectiva fenomenológica possibilita-nos entender que, diferente de uma visão da psicopatologia clássica, o estado depressivo não é derivado somente de fatores biológicos, neuroquímicos, mas biopsicossociais, mais

propriamente no modo como o sujeito se relaciona com o mundo e como este responde às interpelações que existência nos traz.

Atualmente tem-se demonstrado a correlação entre felicidade e psicopatologia, mais estreitamente ligada à depressão, que aí tem se configurado enquanto infelicidade, além de ser considerada o mal que assombra a contemporaneidade, como pode ser visto pelos dados exorbitantes de acometidos por tal transtorno, e ainda, ser cotado enquanto doença psíquica mais comum em 2030. Algo que se apresenta como paradoxal, visto que a sociedade que tanto idealiza e ovaciona a felicidade, seja nas relações cotidianas, seja através dos meios de comunicação midiáticos, apresenta uma massa de pessoas depressivas em grande escala.

A partir das narrativas, se fez possível compreender que os sujeitos vivenciam a felicidade na relação com os outros (família, pessoas, amigos, namorados, igreja), relações estas que trazem em si sentimentos, sensações e emoções positivas, podendo ser compreendida à luz da psicologia fenomenológica-humanista-existencial da intersubjetividade. Já o estado depressivo associado a fatores como vivência traumática, luto, depressão pós- parto e baixa autoestima relacionados a sentimentos, emoções negativas foi configurado enquanto vivência de infelicidade.

Uma limitação da pesquisa foi o número de participantes envolvidos, e a falta de delimitação da amostragem em questão de idade, gênero e orientação sexual, escolaridade, classe econômica, entre outras. No entanto, a pesquisa foi suficiente para iniciarmos a compreensão sobre como os sujeitos vivenciam a felicidade.

Este estudo não encerra a temática. Outros estudos são necessários para o aprofundamento deste e dos resultados que aqui apresentamos, principalmente propondo investigar a felicidade orientados pelas relações com outros e assim, entendermos o que pode possibilitar uma melhor relação com outros e conseqüentemente diminuir o número de pessoas que vivenciam a infelicidade estando em um quadro depressivo.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, S. **Confissões**. 13ª Ed. Paulus. São Paulo, 1984.

AGUIAR, S.F.A. **O meu corpo e eu: a imagem corporal e a auto-estima na adolescência**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida: [s.l.], 2014.

American Psychiatric Association. (2014). **DSM-V: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (5th ed.)**. Porto Alegre, RS: ArtMed.(2014)

ANTISERI, D. REALE, G. **História da filosofia: do romantismo até nossos dias**. 2.ed. São Paulo: Paulus, 1991.

ANZALONE, Ernesto. **A histeria contemporânea: Sintomas, discurso e Lugar Social**. Belo Horizonte: 2015, p. 46-49.

ARGIMON, I.I.L *et.al*. **Trauma infantil e sua associação com transtornos do humor na vida adulta: uma revisão sistemática**. *Psicologia em Revista*. v. 19.n. 3. Belo Horizonte, 2013.p. 480-496

AUGRAS, Monique. **O ser da compreensão**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1986.

AZEM *et al*. **A importância da autoestima e autoimagem no desenvolvimento humano: análise de produção científica**. *Anais do conic- semesp.v.4*. [s.l.], 2016. Disponível em:<<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2016/trabalho-1000022894.pdf>> Acesso em: 25 de março de 2021.

BESERRA, Carlos; BEZERRA, Khalina. **A banalidade de viver na contemporaneidade: sobre depressão, luto e felicidade**. vol. 8, n.1. ed. Rio de Janeiro: Intratextos, 2017. p. 294-307.

BONI, V; QUARESMA, S.J. **Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais**. *Rev. Em tese. Santa Catarina*. vol.2. nº 1. Janeiro, 2005.p.68-80. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>> Acesso em: 23 de fev de 2021

CAMALIONTE, Leticia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. **Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva**. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo , v. 37, n. 93, p. 206-227, jul. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 28 abr. 2021.

CIDADE, Natália de Oliveira de Paula; ZORNIG, Silvia Abu-Jamra. Trauma, temporalidade e inscrição psíquica. **Cad. psicanal.**, Rio de Janeiro , v. 38, n. 35, p. 29-47, dez. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-62952016000200002&lng=pt&nrm=iso> Acessos em 28 abr. 2021.

COUTINHO, M.P.L. SARAIVA, E.R.A. **Depressão pós-parto: considerações teóricas.** Revispsi.n.3. Rio de Janeiro 2008. Disponível em:
<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/10561/8288>> Acesso em: 22 abril 2021.

CRESWELL, John W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens.** 3 ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

DEMO, P. **Metodologia do conhecimento científico.** São Paulo: Atlas, 2000.

DEMO, P. **Pesquisa e construção do conhecimento: metodologia científica no caminho de Habermas.** Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1994.

DEPRAZ, Natalie. **Compreender Husserl.** 2.ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

DESLANDES, S.F; NETO, O. C; GOMES, R. In: **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 21. ed. Pétropolis, RJ: VOZES, 2002. 80 p. v. único. ISBN 85.326.1453-1. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 27 maio 2020.

FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica L.. **Felicidade: uma revisão.** *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 Abr. 2021.

GÓES, Maria Cecília Rafael de. **A formação do indivíduo nas relações sociais: contribuições teóricas de Lev Vigotski e Pierre Janet.** *Educ. Soc.*, Campinas, v. 21, n. 71, p. 116-131, jul. 2000. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302000000200005&lng=pt&nrm=isso>. Acesso em 01 maio de 2020.

HOLANDA, A.F. **Fenomenologia e Humanismo: reflexões necessárias.** Curitiba: Juruá, 2014.

HORTA, S.L. **Depressão: um mal estar do ser humano... em todos os tempos.** In: GIOVANETTI (org). *Fenomenologia e psicologia clínica.* Artesã: Belo Horizonte, 2018.p.115-133.
Houaiss, A. (2009) *Dicionário Houaiss da língua portuguesa.* 1ª ed. rev. Objetiva, Rio de Janeiro.

IACONELLI, V. **Depressão pós-parto, psicose pós-parto e tristeza materna.** *Revista Pediatria Moderna.* v. 41, nº 4. 2005. Disponível em:<<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1927.pdf>> Acesso em 23 Abr de 2021.

JUCILENE, N.J. **A morte e o luto na perspectiva da psicologia humanista.** *Anais do EVINCI- Uni Brasil.* v.3.n.2. Curitiba, 2017. p.883-889.

KAITEL, A.F.S. **Não chuta que é macumba: Processos de Subjetivação em Médiuns Desenvolventes na Umbanda.** 2019. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) - Pontifícia

Universidade Católica de Minas Gerais, Minas Gerais, 2019.p.90- 98. Disponível em:<http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/CienciasDaReligiao_AlexandreFrankSilvaKaite1_8169.pdf> Acesso em: 23 de fev 2021.

KIM, D *et al.* **O livro da filosofia**. Globo livros. São Paulo, 2011.

LEAL, Saul Tourinho; **Direito à Felicidade: história, teoria, positivação e Jurisdição**. São Paulo, 2013. P 11-51.

MAGNABOSCO. M.M. **Psicopatologia fenomenológica: expressões contemporâneas da depressão**. In: GIOVANETTI (org). Fenomenologia e psicologia clínica. Artesã: Belo Horizonte, 2018.p.135- 156.

MARQUES, Marlene. **Luto ou depressão**.Portal dos psicólogos, 2015. Disponível em:<<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0850.pdf>> Acesso em: 25 Abr de 202

MELLIS, Fernando. **Dia da Saúde Mental: Brasil lidera rankings de depressão e ansiedade**. R7, 2019. Disponível em:<<https://noticias.r7.com/saude/dia-da-saude-mental-brasil-lidera-rankings-de-depressao-e-ansiedade-10102019>>. Acesso em: 15 de março de 2020.

MORAIS, S.R.S; BARRETO, C.L.T. **A Psicologia em uma perspectiva fenomenológica existencial: uma breve contextualização**. In: SANTIAGO, A.M.S; FONSÊCA, A.L.B., comp. Psicologia e suas interfaces: estudos interdisciplinares [online]. Salvador: EDUFBA, 2016. pp. 61-89. Disponível em:< <https://doi.org/10.7476/9788523220075.0003>> Acesso em: 17 de mar de 2020

NOGUEIRA, C.A.B. **Luto e depressão: intervenção psicológica**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica)- Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Lusíada de Lisboa: Lisboa: 2016.

OLIVEIRA, C.L; **Um apanhado teórico- conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características**. Travessias: educação, cultura, linguagem e arte. 4 ed. V. 2, n.3 (2008). ISSN 1982-5938. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/3122/2459>> Acesso em: 27 de maio de 2020.

PIFFER, M; OLIVEIRA, N. M; STRASSBURG, U. **Técnicas de pesquisa qualitativa: Uma abordagem conceitual**. Ciências Sociais Aplicadas em Revista - UNIOESTE/MCR - v.17 - n. 32 - 1o sem.2017 - p 87 a 110 - ISSN 1982-3037. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/csaemrevista/article/view/17496/11666>> Acesso em: 27 de maio de 2020.

RIBEIRO, Carlos Antonio Costa. **Renda, Relações Sociais e Felicidade no Brasil**. Dados, Rio de Janeiro , v. 58, n. 1, p. 37-78, Mar. 2015 .Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0011-52582015000100037&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Abr. 2021. <https://doi.org/10.1590/00115258201538>.

ROMERO, E. Humanismo e psicologia. In: ÀZAR, F.P et al (Orgs.) **Fenomenologia e análise do existir**. São Bernardo do Campo: Sobraphe, 2000.

SARTRE, J.P. **O existencialismo é um humanismo**. Tradutora: Rita Correia Guedes. Fonte: L'Existentialisme est un Humanisme, Les Éditions Nagel, Paris, 1970. Disponível em: <file:///C:/Users/pierr/Downloads/Existencialismo%20reciclado.pdf > Acesso em: 17 de mar 2020.

SEWAYBRICKER, L.S; **A felicidade na sociedade contemporânea: contraste entre diferentes perspectivas filosóficas e a modernidade líquida**. São Paulo, 2012. P 25-90.

THOMÉ, S.C. **A dupla intencionalidade da retenção nas Lições de Husserl**. 8. ed. Anais do Seminário dos Estudantes da Pós-Graduação em Filosofia da UFSCar. São Paulo, 2012. Disponível em: <https://docs.google.com/document/d/19orsQdAzGTBWeXuhXORuyY4VV0vwU_UzIij6Ms_eAnx0/edit> Acesso em: 20 fev 2021.

WHITE, N. **Breve história da felicidade**. Edições Loyola. São Paulo, 2009.

ZANON, Cristian. **Felicidade e Indicadores de psicopatologia em brasileiros**. Avaliação Psicológica. Porto Alegre, 2017. p. 452-457.