

Pasta: 298  
Data: 16/08/11  
R\$: 14.60  
Obs: FIU

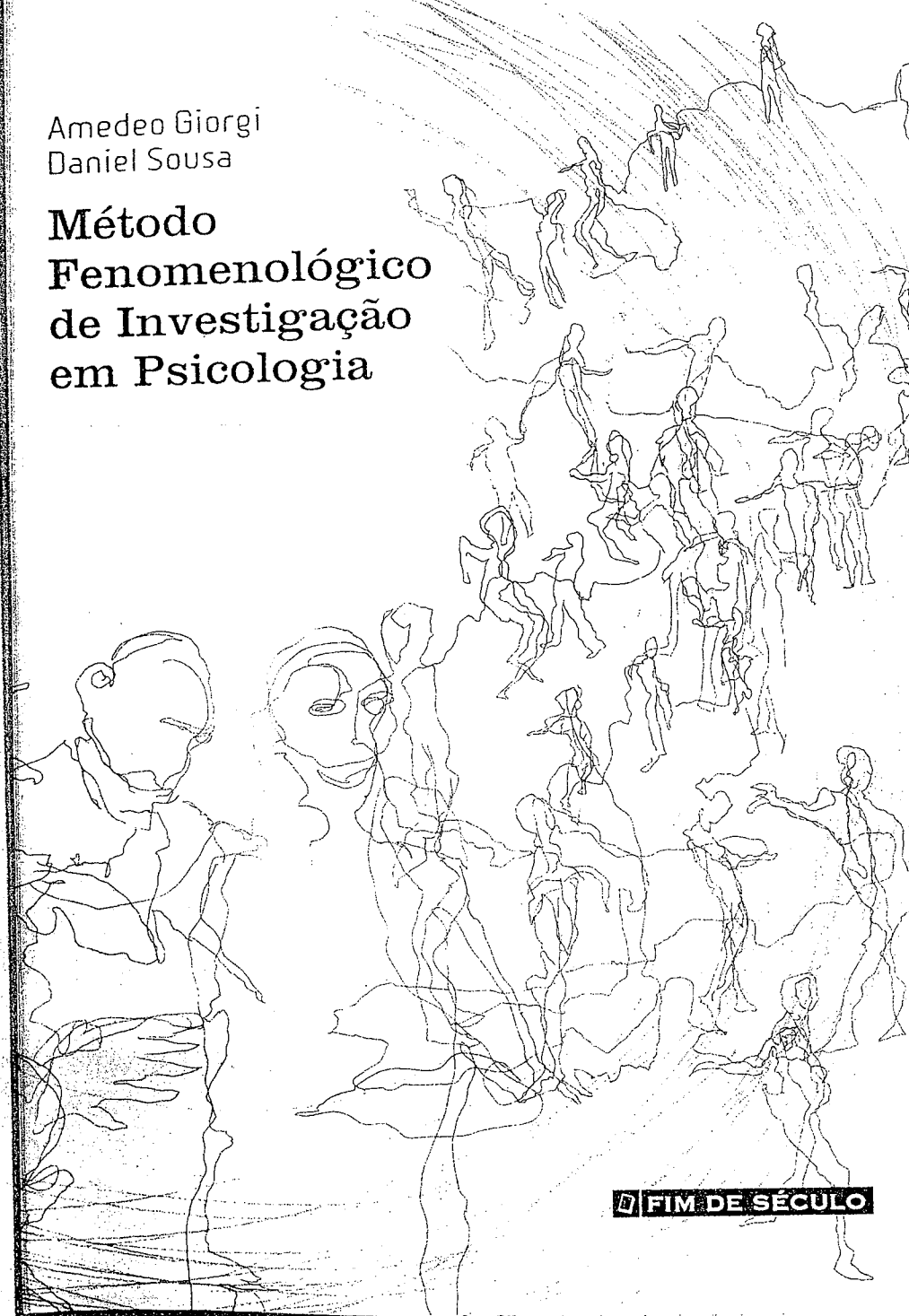
Amedeo Giorgi  
Daniel Sousa

Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia

FIM DE SÉCULO

Amedeo Giorgi  
Daniel Sousa

## Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia



FIM DE SÉCULO

ISBN: 978-972-754-273-4



9 789727 542734

FIM DE SÉCULO

## A Psicologia Fenomenológica

tem como objecto de estudo a consciência intencional. O método fenomenológico de investigação em psicologia é uma metodologia qualitativa, adequada e rigorosa, para estudar o sentido da experiência humana, nas mais diversas relações que estabelece com o mundo. Este trabalho, dirigido a alunos, profissionais e investigadores das ciências sociais e humanas, tem dois objectivos: apresentar uma sistematização teórica da psicologia fenomenológica como ciência humana e constituir-se como manual de aplicação do método fenomenológico à *praxis* psicológica. Uma consistência epistemológica e metodológica permite articular a subjectividade do conhecer com o conhecimento científico válido e objectivo.

Amedeo Giorgi, psicólogo, é professor associado no Saybrook Graduate School and Research Center, de San Francisco, Califórnia. Tendo iniciado o seu percurso na investigação experimental, acabou por desenvolver a aplicação do método fenomenológico à psicologia, nos anos 70. Autor de inúmeras publicações, foi fundador e editor, durante 25 anos, do *Journal of Phenomenological Psychology*.

Daniel Sousa, psicólogo, é professor assistente convidado no ISPA – Instituto Universitário. Membro fundador da Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial, é psicoterapeuta existencial pela Society for Existential Analysis e pelo United Kingdom Council for Psychotherapy, do Reino Unido. Tem desenvolvido investigação nas áreas da psicologia fenomenológica e da psicoterapia existencial.



# ÍNDICE

<b>Introdução</b> .....	13
-------------------------	----

## I PARTE

<b>A Psicologia e a Metodologia de Investigação Qualitativa</b> .....	21
-----------------------------------------------------------------------	----

Da Psicologia e Paradigmas .....	21
----------------------------------	----

Do Paradigma Vigente à Pluralidade de Perspectivas Epistemológicas .....	24
--------------------------------------------------------------------------	----

Desenvolvimento das Metodologias Qualitativas .....	27
-----------------------------------------------------	----

<b>Psicologia Fenomenológica</b> .....	33
----------------------------------------	----

A Fenomenologia .....	33
-----------------------	----

Psicologia Fenomenológica .....	37
---------------------------------	----

<b>Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia</b> .....	73
------------------------------------------------------------------	----

Pressupostos Teóricos .....	73
-----------------------------	----

Recolha de Dados .....	79
------------------------	----

A Entrevista Fenomenológica .....	80
-----------------------------------	----

Metodologia .....	85
-------------------	----

Discussão e Comunicação dos Resultados .....	92
----------------------------------------------	----

Clarificações Metodológicas .....	92
-----------------------------------	----

Limitações .....	96
------------------	----

Validação, Verificação e Generalização dos Resultados .....	103
-------------------------------------------------------------	-----

Estatuto Científico do Método .....	132
-------------------------------------	-----

## AGRADECIMENTOS

Qualquer texto é o resultado de múltiplas trocas e interrogações. No que concerne à parte desenvolvida em Portugal, o presente trabalho é tributário da atenção com que alguns colegas e amigos formularam observações, críticas e sugestões. Estamos, por isso, em dívida para com António Melo, Edgar Correia, Ernesto Spinelli, José A. Carvalho Teixeira, Paula Ponce de Leão, Pedro Alves e Vítor Amorim Rodrigues. É de uso, e de justiça, ressaltar que as deficiências que possam subsistir não são imputáveis a tão generosos apoios e que são da exclusiva responsabilidade dos autores.

A Ana Branco, Isabel Margarida Dias Mendes e João da Fonseca expressamos o nosso reconhecimento por terem aderido, convicta e entusiasticamente, à participação neste volume.

O agradecimento é extensivo aos alunos do ISPA – Instituto Universitário e aos formandos da SPPE – Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial, pois é devido a eles que, no contexto de diferentes unidades curriculares e cursos, o método da psicologia fenomenológica tem desenvolvido, no contexto português, uma sistematização gradual e progressiva.

Um agradecimento, ainda, à Prof.<sup>a</sup> Isabel Leal que olhou com simpatia este projecto de edição.

Cumpre-nos, finalmente, agradecer à Ana Cabral, cujo trabalho paciente e criterioso foi fundamental para a fixação do texto. A Cláudia Moura e o Ricardo Romão foram sempre apoios incondicionais. O António Faria tem-nos de há muito obrigado a diversificar o nosso olhar e a considerar novas perspectivas.

release

MÉTODO FENOMENOLÓGICO  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM PSICOLOGIA

AMEDEO GIORGI  
DANIEL SOUSA

MÉTODO FENOMENOLÓGICO  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM PSICOLOGIA  
*phenomenological*

O inacabamento da fenomenologia e o seu andar incoativo não são o signo de um fracasso, eles eram inevitáveis porque a fenomenologia tem como tarefa revelar o mistério do mundo e o mistério da razão.

MAURICE MERLEAU-PONTY, 1945

MÉTODO FENOMENOLÓGICO  
DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA

AUTORES

AMEDEO GIORGI  
DANIEL SOUSA

CAPA

SÉRGIO RAFAEL

ILUSTRAÇÃO DA CAPA

FARIA

ISBN

978-972-754-273-4

DEPÓSITO LEGAL

315318/10



## II PARTE

Aplicações do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia .....	139
ESTUDO 1 – Experiências de Homofobia .....	141
ESTUDO 2 – Retiro de Meditação Budista: Estudo Exploratório à Luz do Método Fenomenológico .....	158
<i>Ana Branco</i>	
ESTUDO 3 – A Experiência da Finitude no Envelhecimento Bem-Sucedido: uma investigação fenomenológica .....	193
<i>João da Fonseca</i>	
ESTUDO 4 – Ajustamento Materno e Paterno: Experiências Vivenciadas pelos Pais no Pós-parto .....	230
<i>Isabel Margarida Dias Mendes</i>	
Índice Remissivo de Autores .....	261
Índice Remissivo de Conceitos .....	265
Bibliografia Geral .....	277

## INTRODUÇÃO

O objectivo do presente texto é apresentar um método de investigação em Psicologia, relacionado, epistemologicamente, com a Fenomenologia. Trata-se de uma metodologia qualitativa que contempla os requisitos do método fenomenológico e da Psicologia como ciência humana. O método é descritivo, pressupõe a aplicação da redução fenomenológica, pesquisa a essência do fenómeno, através de uma análise eidética, e presume uma relação intencional entre o sujeito e o objecto.

A metodologia de investigação considera requisitos científicos, produz conhecimento que é generalizável, metódico, sistemático e intersubjectivo e os resultados são apresentados de modo a passarem pelo crivo da crítica da comunidade científica. Os critérios psicológicos são preenchidos porque a análise das descrições fenomenológicas ocorre dentro de uma perspectiva psicológica, procurando-se alcançar uma estrutura final de significado psicológico e não filosófico. O método fenomenológico de origem filosófica comportará algumas alterações, de modo a proceder-se à sua aplicação na *praxis* psicológica. É necessário distinguir claramente o método fenomenológico filosófico da investigação fenomenológica em Psicologia. A proposta aqui apresentada considera que a *Psicologia Fenomenológica* é uma disciplina autónoma que, em termos de investigação, desenvolve a análise dos significados psicológicos de experiências de sujeitos, através de um conjunto de passos metodológicos consistentes com a Fenomenologia e com a Psicologia. O desafio é manter uma postura científica que, simultaneamente, faça justiça à especificidade dos fenómenos humanos. O método fenomenológico tem como objectivo investigar o *sentido* da experiência humana.

Algumas temáticas abordadas no livro carecerão de um contínuo aprofundamento.

A compreensão de conceitos fundamentais da Fenomenologia implicará futuras leituras. Haverá um longo caminho que o leitor interessado e menos

conhecedor pode realizar, caso pretenda ter um outro domínio da Fenomenologia, dos debates internos ocorridos no seio desta e das inter-relações estabelecidas com a Hermenêutica e com as Filosofias da Existência. Outra dimensão particularmente relevante prende-se com a relação, específica e longa, que a Fenomenologia mantém, desde a sua origem, com a Psicologia. De facto, este é, para nós, um ponto crucial. Por vários motivos. Em primeiro lugar, o método de investigação aqui apresentado está directamente relacionado com a Psicologia Fenomenológica. Em segundo, postula esta última como mediadora entre a Fenomenologia, enquanto quadro filosófico e teoria do conhecimento, e a Psicologia de cariz positivista. Igualmente importante é identificar a intermediação que a Psicologia Fenomenológica deverá exercer entre a Fenomenologia e outras áreas de âmbito psicológico, de que é exemplo a Psicoterapia. Não menos relevante seria estabelecer um fio condutor histórico para que se pudesse ter uma perspectiva mais alargada e aprofundada da Fenomenologia e das suas interações com a Psicologia.

As diferentes propostas de aplicação do método fenomenológico aplicado às Ciências Sociais e Humanas, em particular, à Psicologia, não serão igualmente apresentadas neste texto, nem tão-pouco as distinções que permanecem entre elas<sup>1</sup>. O método exposto na presente obra foi delineado e apresentado, pela primeira vez, em finais dos anos 60, início da década de 70, por Amedeo Giorgi. A ele ficaremos confinados. Também não serão abordados, em pormenor, pontos atinentes aos métodos de investigação qualitativos. Vários autores têm-se debruçado sobre as problemáticas e desenvolvimentos que têm estado presentes nas metodologias qualitativas<sup>2</sup>.

Por último, clarifique-se que não se pretende expor o método fenomenológico, de forma que se constitua uma crítica à Psicologia *mainstream* e às metodologias por esta usadas. A Psicologia é uma ciência vasta com múltiplas identidades. Diferentes linhas de investigação, assentes em quadros epistemológicos distintos, compõem hoje o horizonte das ciências psicológicas. Se a psicologia empírica utiliza métodos empíricos, a Fenomenologia faz uso de metodologias eidético-descritivas e, na sua variante hermenêutica, de métodos interpretativos. Cada campo tem a sua própria aplicação, o objecto de estudo é sempre mais vasto e complexo e o olhar científico é sempre limitado e parcial, recordando-nos, sistematicamente, da necessidade de mantermos uma postura interrogativa.

Investigar é um não saber, uma indagação permanente, um olhar em constante abertura sobre o homem e o mundo.

O que poderá, então, o leitor desvelar por entre as linhas do texto? Fundamentalmente, uma proposta sistemática de utilização de conceitos fenomenológicos que, articulados entre si, constituem uma proposta de aplicação de um método de investigação adequado à Psicologia e às Ciências Sociais e Humanas. O objectivo central deste texto é constituir-se como manual de *saber fazer*. Optou-se, portanto, por destacar a dimensão prática, apresentando-se vários exemplos de aplicação do método, com especial ênfase na sua operacionalização, na II Parte.

Começemos pela I Parte. O primeiro capítulo, “A Psicologia e a Metodologia de Investigação Qualitativa”, pretende salientar dois aspectos fundamentais. Em primeiro lugar, as metodologias de investigação são enquadradas por perspectivas epistemológicas e ontológicas. A construção de um processo de investigação deve considerar estas duas dimensões e enquadrar a metodologia de investigação de forma adequada. Aos investigadores cabe uma reflexão sobre as teorias de conhecimento e não ficarem confinados ao nível metodológico das suas pesquisas. Em segundo, referir que a Psicologia no seu processo de emancipação restringiu o seu objecto de estudo à epistemologia positivista e ao método experimental. Importa reconhecer que a Psicologia é influenciada por diferentes paradigmas que enquadram diversos tipos de metodologias, quantitativas e qualitativas, que têm objectos e objectivos de investigação distintos, embora válidos.

O segundo capítulo, “Psicologia Fenomenológica”, é essencialmente teórico. Propõe-se apresentar sucintamente conceitos fundamentais da fenomenologia filosófica de Edmund Husserl, enquadrados no âmbito da ciência psicológica. No entanto, o objectivo central prende-se com uma proposta de sistematização do objecto de estudo, do método, dos objectivos e da validação da investigação desenvolvida no contexto da *Psicologia Fenomenológica*. Não estaremos ainda numa fase operacional do método, mas de uma reflexão sobre a Psicologia Fenomenológica e as suas dimensões essenciais. Está implícita a intenção de responder a cinco perguntas fundamentais:

1. O que é a investigação fenomenológica?
2. Qual é o seu objecto de estudo?
3. Qual é o seu método?
4. Quais são os seus objectivos?
5. Que tipo de resultados produz uma investigação fenomenológica?

Começaremos por verificar como a Psicologia Fenomenológica desvela um novo horizonte de investigação: *a análise fenomenológica da consciência intencional*, excluindo uma visão exclusivamente naturalista da consciência humana.

<sup>1</sup> Colaizzi, 1978; Giorgi, 1985; van Manen, 1990; Moustakas, 1994; Karlsson, 1995; Pollio, Henley e Thompson, 1997.

<sup>2</sup> Denzin e Lincoln, 2000.

A teoria da intencionalidade tem repercussões diversas na redefinição de um novo objecto de estudo: o sentido dos actos intencionais da consciência. O desenvolvimento do método fenomenológico adequado ao seu objecto de estudo implicará a persecução de um conjunto de passos metodológicos, a *epoché*, a redução fenomenológica, a análise eidética, a descrição e a apresentação dos resultados a um nível genérico, intersubjectivo. Será explicitado que o objectivo final das investigações fenomenológicas é o de apresentar sínteses de significados psicológicos sobre os temas de estudo e não sobre experiências individuais. Estas são tipificadas em estruturas gerais, tendo, por isso, um alcance generalizável, embora não universal. Finalmente, pretende-se clarificar um aspecto crucial que decorre de uma perspectiva husserliana – a Psicologia Fenomenológica propõe-se estudar a relação entre a “subjectividade do conhecer e a objectividade do conteúdo do conhecimento”.

O último capítulo da I Parte, “Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia”, apresentará os pressupostos teóricos e a operacionalização dos passos metodológicos. Começa por clarificar as alterações introduzidas no método fenomenológico filosófico. A Fenomenologia surgiu como movimento filosófico, a Psicologia tem-se mantido, no essencial, como uma ciência natural. A interligação entre estas duas áreas do saber suscita uma série de obstáculos e de expectativas, sendo, por isso, necessário estabelecer um esforço de mediação, a fim de se criar um projecto sustentado, rigoroso, que permita considerar as exigências científica e fenomenológica. Para ter alguma utilidade na investigação que se desenvolve em Psicologia, a Fenomenologia não se pode manter, exclusivamente, como filosofia. Terá de adquirir uma forma de aplicação que possa dar um contributo significativo à *praxis* psicológica.

Num segundo momento o capítulo explicita os quatro passos do método: 1. Estabelecer o Sentido Geral; 2. Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado; 3. Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico; 4. Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos. Serão ainda debatidos os critérios presentes na discussão e apresentação dos resultados que são subsequentes à aplicação do método propriamente dito. Por fim, realizam-se algumas clarificações metodológicas e abordam-se questões atinentes a qualquer processo de investigação: as limitações, a generalização, a validade e a verificação dos resultados.

A II Parte agrega quatro exemplos de aplicação do método. Os três primeiros dizem respeito a investigações realizadas no âmbito de pesquisas em Psicologia. O último resulta de uma tese de doutoramento em Ciências da Enfermagem, constatando-se, desta forma, a aplicação do método a outras áreas do saber que não apenas a Psicologia. Estes estudos têm um objectivo comum: apresentar pedagogicamente a operacionalização dos passos metodológicos,

a discussão e a apresentação dos resultados. No entanto, abordam temas tão distintos como a experiência de homofobia (1.º estudo), a meditação budista em contexto de retiro (2.º estudo), a experiência de finitude no envelhecimento bem-sucedido (3.º estudo) e, finalmente, o ajustamento materno e paterno nas vivências do pós-parto, no âmbito das Ciências da Enfermagem (4.º estudo).

Em suma, pretende-se, com este livro, colmatar uma lacuna no panorama científico nacional e, ao mesmo tempo, disponibilizar, ao leitor de língua portuguesa, um volume, no qual se expõe um enquadramento teórico sobre o método fenomenológico e os seus respectivos passos metodológicos, de modo a que possa ser aplicado à Psicologia e a outras ciências do Homem.

Ao longo do texto estarão, naturalmente, presentes diversos pressupostos teórico-práticos que poderão não ser consensuais, pelo que julgamos importante enumerá-los clara e antecipadamente:

1. A Fenomenologia surge a partir de um duplo projecto: constituir-se como teoria do conhecimento e como método de investigação apropriado ao estudo dos actos de consciência.
2. A Fenomenologia tem uma dupla acção: como *Fenomenologia Transcendental* procura responder a questões relativas ao conhecimento apodíctico e como *Psicologia Fenomenológica* pretende estudar e investigar os fenómenos intencionais da consciência.
3. A Fenomenologia é um paradigma científico eidético, distinto da epistemologia naturalista.
4. A Fenomenologia, enquanto teoria do conhecimento, considera e inclui sempre a subjectividade e a objectividade no âmbito das suas investigações. Não exclui nenhuma delas. Pelo contrário, estabelece um vínculo, une ambas as dimensões.
5. Como ciência eidética, os resultados das pesquisas fenomenológicas são generalizáveis, tipificadas em estruturas, não representando um nível individual ou idiossincrático. A Fenomenologia Transcendental tem como objectivo um conhecimento universal apodíctico. No entanto, ao nível da Psicologia Fenomenológica, as investigações são generalizáveis, têm validade intersubjectiva, mas estão dependentes do contexto, não se alegando uma validade universal.
6. A adequada utilização da Fenomenologia, no âmbito da investigação qualitativa em Psicologia e em Psicoterapia, requer um esforço de mediação. Implica manter um rigor na utilização de conceitos fenomenológicos e, simultaneamente, aplicar algumas transformações que coloquem a Fenomenologia como metodologia adequada a uma prática específica: a Psicologia.

Desta última afirmação decorre um conjunto de argumentos que podem ser apresentados pela negativa:

1. A Fenomenologia não é uma epistemologia naturalista, não fazendo, por isso, sentido considerarem-se os mesmos tipos de procedimentos e validade de resultados que estão habitualmente presentes neste paradigma.
2. Produzir investigação fenomenológica não requer os mesmos procedimentos da aplicação do método fenomenológico ao contexto clínico e à Psicoterapia. Ambas as áreas do saber têm aspectos em comum, mas implicam igualmente conhecimentos específicos que não devem ser negligenciados.
3. No âmbito da investigação qualitativa (excluindo mais uma vez os contextos clínicos e psicoterapêuticos), a Psicologia Fenomenológica propõe-se investigar temas, *fenómenos* específicos e não a visão idiosincrática de indivíduos.
4. A Fenomenologia não é uma metodologia introspectiva, assim como não é um método de investigação que se centre apenas na *first-person perspective*.
5. A Fenomenologia não é uma metodologia de investigação subjectivista.
6. Produzir investigação fenomenológica em Psicologia ou em Psicoterapia não é o mesmo que realizar investigação filosófica. Podem levar-se a cabo investigações filosóficas nestas áreas, mas a aplicação do método fenomenológico a estas ciências humanas requer adaptações, visto estas últimas terem um objecto de estudo, um contexto, uma comunidade e uma linguagem próprias, diferentes da Filosofia.
7. Ao não se realizarem estas distinções, corre-se o risco de estar a aplicar métodos errados ao objecto de estudo que a epistemologia da Psicologia Fenomenológica pretende investigar.

## I PARTE

# A PSICOLOGIA E A METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA

## Da Psicologia e Paradigmas

A Psicologia é uma ciência em fase de maturação. Ainda recentemente, nos finais do século XIX, deu os primeiros passos de autonomia em relação à Filosofia, à qual esteve impreterivelmente ligada através dos tempos.

Em 1879, Wilhelm Wundt abriu as portas laboratoriais para a Psicologia se posicionar como ciência independente. Finalmente, esta poderia assumir-se como ciência de direito próprio, numa vertente positivista, estabelecendo hipóteses, explorando relações causais entre factos empíricos, analisados quantitativamente, de modo a estabelecer leis gerais. Um modelo explicativo com capacidade para dominar os fenómenos e os prever. A linha de actividade da Psicologia estaria, assim, em paralelo com a Física e com a Biologia, estabelecendo-se dentro de uma racionalidade científica e aceitando apenas a ordem experimental e a lógica hipotético-dedutiva como adequadas para produzir conhecimento válido.

A emancipação da Psicologia não foi descontextualizada. O seu desenvolvimento como ciência empírica alia-se a uma expansão económica, permite-lhe assumir um outro estatuto social, coloca-a na linha de um progresso competitivo. Associada ao desenvolvimento socioeconómico, permaneceu uma crescente convicção de que o homem dominaria o mundo, desenvolvendo a sua acção com base no conhecimento científico. O progresso poderia ultrapassar todas as fronteiras, desde que respeitando os critérios de rigor e verdade. Desde Platão houve a necessidade de distinguir a *doxa*, aquilo que acreditamos serem opiniões instáveis e efémeras, carecidas de fundamento científico, e a *episteme*, conhecimento verdadeiro e que temos como fundamentado, credível e permanente.

Surge uma tensão que se mantém até aos dias de hoje. Que epistemologia deve enquadrar as ciências humanas e que metodologias deverão estas usar de forma a assegurar um conhecimento objectivo? Uma corrente central

defendeu que a Psicologia e as outras humanidades deveriam adoptar a metodologia experimental de modo a conquistarem um lugar na galeria do conhecimento científico. Outros autores foram contrapondo a necessidade de criação de métodos apropriados ao objecto de estudo das ciências humanas: o homem. Surgia, assim, a divisão entre a *explicação*, própria dos métodos das ciências naturais, e a *compreensão*, adequada às metodologias de investigação das ciências humanas, mantendo-se um fosso entre investigação quantitativa e qualitativa. Não raras vezes, com incompreensões mútuas e sem um desejável espírito crítico que permita reconhecer as múltiplas questões inerentes à aplicabilidade de ambas as áreas.

O modelo dominante de racionalidade científica, que emergiu a partir do século XVI, impôs uma visão totalitária do conhecimento científico, delimitando as fronteiras do saber válido. A epistemologia positivista e objectivista, enquadrando investigações que cumpriam escrupulosamente as premissas do método experimental, mensurando factos a partir de análises matemáticas, tornou-se a linguagem adequada para simplificar e segmentar o mundo e o homem. Fora destes limites estariam todas as opiniões, todo o conhecimento subjectivo, todo o comportamento de senso comum e toda a prática do homem consubstanciada na experiência quotidiana. Para serem reconhecidas com direito próprio, as humanidades teriam de transformar o seu objecto de estudo em facto empírico, abordar os aspectos sociais como coisas mensuráveis, de forma a adequarem as suas investigações ao paradigma dominante<sup>3</sup>. No caso da Psicologia, aplicou-se o mesmo princípio. Para que os fenómenos psíquicos se tornassem objecto científico seria necessário reduzi-los a factos, donde, inteligíveis ao método experimental.

Nos finais do século XIX, início do século XX, o fervor do naturalismo positivista estava no auge. As ciências da natureza tinham provado o seu êxito, como que criando uma espécie de crise ideológica a qualquer outro paradigma que se pretendesse apresentar como alternativa. As ciências sociais e humanas teriam, por isso, que se submeter a uma naturalização, à racionalidade científica, excluindo as dimensões históricas e contextuais, procurando eliminar a subjectividade da acção humana. Neste contexto cultural, alguns homens foram questionando esta visão totalitária e propondo alternativas para as ciências sociais e humanas. Wilhelm Dilthey, Franz Brentano, William James e Edmund Husserl foram alguns dos protagonistas deste debate. Embora reconhecendo haver a necessidade de estabelecer um conhecimento rigoroso e científico, Dilthey colocou em causa a possibilidade empírica como sendo a mais correcta para o estudo dos fenómenos humanos. Estes, interconectados

por redes de sentido, estavam já envoltos pelo contexto da vida como um todo, criado por indivíduos, pelas instituições e pelo contexto histórico que incluía também o edifício científico. O estudo da acção humana não poderia ser colocado em compartimentos, nem poderia ficar dependente apenas de uma visão empírica. Este deveria considerar a inter-relação, sempre já presente, entre o homem e o mundo social. A sua filosofia da vida estava, sobretudo, associada a uma visão histórica. Dilthey foi um dos autores que propôs claramente a necessidade de se distinguir a *explicação* da *compreensão*, de diferenciar as *ciências naturais* das *ciências humanas*, seguindo estas metodologias compreensivas e hermenêuticas.

No caso da Psicologia, esta deveria apresentar-se como descritiva. Franz Brentano desenvolveu um quadro teórico e científico para estudar a consciência humana, estabelecendo a Psicologia como descritiva, baseada na noção de intencionalidade. Segundo este autor, o objecto de estudo da Psicologia deveria ser a experiência humana, pelo que o empiricismo vigente não era suficiente para englobar o seu projecto científico. A Psicologia deveria ser dividida em dois campos: a *genética*, que estudaria as relações causais entre factos empíricos, e a *descritiva*, que deveria preparar o terreno, descrevendo as características das categorias base em que assenta a experiência humana, de modo a que o estudo empírico pudesse ser desenvolvido.

A sua teoria de fenómeno mental como intencional, dividida em três categorias distintas – as “apresentações”, os “julgamentos” e os “emocionais” –, contribuiu para um entendimento distinto sobre a consciência, então compreendida por uma perspectiva exclusivamente naturalista. Brentano influenciou decisivamente Husserl, em particular, com a teoria da intencionalidade que viria a revelar-se crucial para o desenvolvimento intelectual deste.

William James também teve uma enorme importância no desenvolvimento da Psicologia. Apresentou a sua noção de “fluxo” de consciência, demonstrando o seu permanente devir, em constante mudança. Ao enfatizar a noção de experiência, salientou como a consciência é sempre pessoal e selectiva, no sentido em que está em constante inter-relação com os objectos que são independentes dessa mesma consciência. William James defendeu, igualmente, a necessidade de a Psicologia se centrar na tarefa de descrever sistematicamente os actos de consciência, mantendo neste aspecto, bem como na noção do fluir da consciência, algumas semelhanças com a perspectiva fenomenológica.

Edmund Husserl, fundador da Fenomenologia, fez parte do contexto cultural e científico de Dilthey, Brentano e James. Muito embora tenha iniciado os seus estudos em Matemática, desempenhou um papel fundamental não apenas na Filosofia, como também na Psicologia, em particular,

<sup>3</sup> Sousa Santos, 1987, pp. 19-26.

ao contribuir significativamente para uma compreensão não naturalista dos actos de consciência. Husserl viria a desenvolver uma reflexão crítica sobre aquilo que, mais tarde, denominaria *Psicologismo*, embora não visasse a pura negação da psicologia empírica. O objectivo era reconhecer que esta última não poderia ser o fundamento da teoria do conhecimento, assim como não se poderia esgotar o estudo dos actos de consciência através de factos empíricos. Na época, o naturalismo positivista impunha às ciências sociais e humanas as suas premissas, *i. e.*, o método experimental e a explicação indutiva, e é este aspecto, em particular, que Husserl começa por combater. A sua obra foi talvez mais radical e assertiva para demonstrar que a realidade e a acção humana não poderiam ficar, exclusivamente, dependentes de uma visão naturalista. Esta foi uma das razões por que a fenomenologia husserliana foi fundamental, ao desenvolver uma ciência eidética, através de uma descrição rigorosa dos entes, tal como são dados à consciência, expressando a Fenomenologia como uma actividade reflexiva e, sobretudo, posicionando o estudo da consciência ao nível do *sentido*. Dilthey, Brentano, James e Husserl não partilhavam a mesma visão sobre o conhecimento e o modo como este deveria ser produzido em Psicologia. No entanto, um-ou o facto de terem contribuído para a discussão epistemológica inerente a qualquer área do saber. Neste sentido, os autores ajudaram a clarificar a necessidade de a ciência não se restringir a posições dogmáticas sobre a produção de conhecimento.

### Do Paradigma Vigente à Pluralidade de Perspectivas Epistemológicas

Não obstante haver a necessidade de se fomentar um pluralismo de paradigmas, o desenvolvimento da ciência, assente numa perspectiva positivista, contribuiu, inegavelmente, para algumas das conquistas da Humanidade. Proporcionou ao homem a possibilidade de se libertar de dogmas e superstições ancestrais, possibilitou um maior controlo do mundo e dos fenómenos naturais e criou condições para se ultrapassarem limitações impostas pela própria vida, incluindo a capacidade para compreender e combater a doença, aumentando a esperança de vida.

A tecnologia tem contribuído largamente para as aspirações do homem, ajudando-o nos mais ínfimos aspectos do seu quotidiano. Apesar desta expansão civilizacional (podemos dizê-lo?), a homogeneidade do paradigma científico vigente tem sido posta em causa com desenvolvimentos recentes significativos. Se, por um lado, a ciência continua num percurso exacerbado, num contínuo investimento tecnológico, com apoio político, investido cada

vez mais em dominar, até à mais ínfima parcela da matéria, a sua capacidade de produzir conhecimento, por outro, as possibilidades de tal percurso têm revelado inúmeras limitações. Desde logo, por carecer de uma aptidão para aprofundar o conhecimento do homem sobre si mesmo. Como poderá este aplicar esse conhecimento para uma melhor vivência no mundo e convivência saudável com os outros? A pobreza a nível mundial, as catástrofes naturais, as guerras sucessivas sem fundamento, o desrespeito pela diferença, a separação entre Ocidente e Oriente, o cada vez maior fosso entre o primeiro e o terceiro mundos e as clivagens religiosas ancestrais continuam a demonstrar que a racionalidade do progresso, assente numa visão científica, não é a única solução para os problemas do homem.

Contudo, as antíteses surgem igualmente do interior da ciência. As obras de Popper, Feyerabend e Khun demonstraram as limitações da utilização e proliferação de uma visão totalitária epistemológica, do uso exclusivo do método experimental para estudar os mais variados tipos de objectos. Apesar de acentuar a necessidade de se estabelecerem critérios de verdade, em detrimento da noção de sentido, Karl Popper vem colocar barreiras e uma crítica desejável ao que se denominou realismo ingénuo, aplicando entraves à noção de verificação que substituiu pela de falsificação. Mil verificações podem sustentar uma hipótese teórica, já uma falsificação desta é suficiente para a refutar. A verdade científica deixa de ter carácter permanente. Verificada experimentalmente para passar a ser um conhecimento provisório, ainda não refutado.

A obra de Thomas Khun realçou, definitivamente, a impossibilidade de se reconhecer uma linha contínua no progresso da racionalidade científica. Esta, enquadrada por comunidades que partilham um mesmo paradigma, passa por revoluções, nas quais um novo paradigma substitui o anterior, havendo um fosso incomensurável entre ambos. Já não estamos apenas na linha de uma discussão teórica, de argumentação de entendimentos diferentes sobre determinados conceitos. Com a obra de Khun está-se perante uma distinção clara entre paradigmas divergentes, que não comungam de uma mesma linguagem, assente em premissas epistemológicas não comunicáveis entre si. As revoluções dão-se, não entre diferentes disciplinas, mas no âmbito de uma e mesma comunidade científica.

Feyerabend, por sua vez, contestou a presunção de o conhecimento científico deter o privilégio de ser um saber superior e, sobretudo, demonstrou que, por vezes, novas descobertas ou o surgimento de conhecimentos inéditos são alcançados porque, precisamente, foram transgredidas as regras metodológicas vigentes. Todas estas regras têm limites e, por vezes, terão de ser violadas. No entanto, esta posição não implica defender que as regras

metodológicas não são importantes ou que não devam ser seguidas. O que Feyerabend explicitou, de uma forma clara, foi a ineficácia do uso de um único método universal, que pudesse ser aplicado a qualquer fenómeno de estudo. Não se trata apenas de defender que regras e procedimentos não ajudam investigadores a produzir bons resultados, por vezes, assim acontece, mas de salientar igualmente que, em determinadas investigações, essas mesmas regras produzem fracassos redundantes. Segundo o autor, é necessário desenvolver uma abordagem contextual, não para substituir, mas para complementar regras absolutas.

Para além do contributo dos autores referidos, outros desenvolvimentos na área da própria ciência positivista, racional e objectiva provocaram um abalo profundo no seu narcisismo. Com a teoria da relatividade da simultaneidade, Einstein comprovou como esta não é verificável universalmente. Heisenberg e Bohr demonstraram a impossibilidade de se determinar a posição e a força correctas de uma partícula, por exemplo, de um electrão. Se a possibilidade de uma verificação acurada estava posta em causa, outro aspecto fundamental foi, definitivamente, realçado, *i. e.*, o facto de que haverá sempre uma interferência na mediação e observação do objecto de estudo. Por sua vez, com o teorema da incompletude, Gödel atestou como, por vezes, mesmo o rigor matemático se coloca perante caminhos indefinidos, sem uma resposta cabal e decisiva face às dúvidas que coloca<sup>4</sup>. Estes contributos, de cientistas do paradigma vigente, acabaram por salientar como o aprofundamento do conhecimento científico realça as suas próprias limitações. Foi crescendo uma consciencialização de que o conhecimento científico não é, nem nunca foi, indissociável do contexto histórico, cultural e político em que se insere, razão para que a suposta dicotomia entre o cientista neutro e objectivo, em relação ao seu objecto de estudo, tenha sido colocada em causa, evidenciando-se a complexidade e a inter-relação entre os dois pólos.

Os interesses, os valores, as políticas, as condições sociais, em suma, a acção humana será sempre parte integrante e directamente implicada na produção científica. O conhecimento não é anistórico, definitivamente objectivável, neutro e independente da visão do mundo do investigador. A pós-modernidade veio acentuar a proliferação do *self* num regime comunicativo, retórico e construtivista. O conhecimento é perspectivado por sistemas de linguagem e pela capacidade de as comunidades acordarem processos argumentativos. À destruição de discursos estanques, emerge a análise dos próprios discursos e da sua respectiva construção social.

## Desenvolvimento das Metodologias Qualitativas

O paradigma positivista e as metodologias quantitativas estabeleceram o seu sucesso interno e social, antes do desenvolvimento das ciências sociais e humanas. A opinião predominante é de que estas últimas teriam de aderir à perspectiva das primeiras, de modo a poderem vingar no mundo científico. Daí que surjam, por vezes, dicotomias que consideram as metodologias qualitativas como subjectivas, flexíveis, sem critérios metodológicos sólidos, especulativas em termos de conclusões, baseadas nas interpretações teóricas e culturais do investigador, que terão sempre apenas um alcance idiossincrático.

As metodologias quantitativas são apresentadas como objectivas, com regras e passos metodológicos seguros, controlo de enviesamentos, incluindo uma distância objectiva por parte do investigador e utilização de processos hipotético-dedutivos que permitirão a generalização de resultados. A pressuposição é de que as primeiras são uma representação interpretativa do mundo, enquanto as segundas demonstram objectivamente a realidade. Embora de forma resumida, já se salientaram pontos da história da ciência, que realçam a limitação desta visão dicotómica e pouco abonatória sobre a complexidade inerente à produção do conhecimento e os debates internos que se têm mantido em torno deste. Por momentos, deixemos a discussão epistemológica para abordar, sucintamente, algumas questões inerentes à metodologia.

O campo da investigação qualitativa cresceu e multiplicou-se em diferentes correntes, não sendo facilmente definível. Engloba um conjunto de tradições epistemológicas distintas, que informam sobre diferentes métodos, por sua vez, aplicados em diversas áreas de estudo. Acresce o facto de a noção de investigação qualitativa se ter vindo a alterar ao longo de diferentes momentos históricos, não podendo estes serem entendidos como estanques. Pelo contrário, mantêm uma inter-relação permanente. Ao longo de diferentes épocas, sucessivas vagas epistemológicas estabeleceram critérios distintos para as metodologias qualitativas, complexificando, deste modo, as tentativas de definição<sup>5</sup>. As metodologias de investigação qualitativa têm crescido através de paradoxos. Embora se reconheça o aumento ocorrido nas últimas décadas, ainda assim, mantêm uma posição minoritária em relação às metodologias de carácter quantitativo.

Apesar do desenvolvimento destas metodologias, importa realçar que este tem sido preconizado por obstáculos internos. O primeiro equívoco prende-se, precisamente, com o facto de se colocar a tónica da discussão num nível metodológico, quando este pressupõe uma visão epistemológica e ontológica sobre

<sup>4</sup> Crotty, 1998, p. 29; Sousa Santos, 1987, p. 25.

<sup>5</sup> Denzin e Lincoln, 2000, p. 2.



a produção de conhecimento. Por vezes, promove-se uma confusão entre os diferentes níveis – ontológico, epistemológico e metodológico –, havendo estudos que os referenciam erroneamente. No contexto actual das ciências sociais e humanas, há uma confusão de terminologias que exige clarificações<sup>6</sup>. Nem sempre está presente uma coerência entre os diferentes níveis referidos e as técnicas de investigação usadas. Verifica-se, assim, por vezes, que a metodologia e os métodos aplicados não estão de acordo com o referencial teórico ou epistemológico, sejam estes clarificados, ou não, pelo investigador. Não é igualmente incomum, referir-se, por exemplo, Etnografia e Construtivismo como metodologias, perspectivas ou abordagens, colocando-as em paralelo. A Etnografia é uma metodologia de investigação, um desenho metodológico que informa sobre procedimentos e técnicas; o Construtivismo é uma epistemologia que abrange um conjunto de perspectivas teóricas. É importante não confundir os níveis.

Esta questão prende-se com um outro aspecto não menos relevante. Nem sempre está presente uma reflexão crítica sobre o nível epistemológico que guia a investigação. É comum haver uma simples assimilação de teorias de conhecimento e referenciais teóricos sem que estes sejam criticamente reflectidos no âmbito das investigações, sem haver um juízo histórico e enquadramento científico sobre a perspectiva seguida pelo investigador. A aplicação de um método de forma “cega”, querendo como que impor perguntas de investigação a métodos de investigação inapropriados ou restringir determinadas técnicas de investigação a pressupostos teóricos contraditórios com a *praxis* da investigação, remete para incoerências internas das pesquisas que resultarão em prejuízo para os resultados finais. Um exemplo. Seria inadequado que uma pesquisa qualitativa, seguindo uma epistemologia construtivista, procurasse monitorizar a verificação e a fiabilidade dos resultados, como se se tratasse de uma investigação com um enquadramento e critérios objectivistas, realistas e positivistas.

Importa ainda explicitar a forma como se produz conhecimento, qual a teoria do conhecimento que suporta a visão do investigador, quando este aborda um objecto de estudo. As concepções epistemológicas, por sua vez, assentam em visões ontológicas, que se interrogam sobre como podemos conhecer o ser dos entes. No fundo, a questão ontológica coloca-nos perante o mistério da realidade, o que é e como a poderemos conhecer. O que se pretende realçar, no entanto, é a importância de fomentar um conhecimento adequado sobre os debates inerentes à filosofia da ciência. Essa informação, por vezes, pouco incentivada e cultivada nas universidades e em programas

de formação ligados à Psicologia e às várias áreas de investigação, que hoje fazem parte desta, acaba por colocar o aluno e o investigador pouco cientes dos pressupostos teóricos de que se está a fazer uso, focando-se essencialmente no nível metodológico. Impõe-se, assim, a necessidade de recolocar em permanência uma atenção no diálogo, eventualmente incomensurável, entre diferentes paradigmas. É igualmente comum, estudantes das ciências sociais e humanas refugiarem-se nas metodologias qualitativas para, deste modo, não terem de lidar com análises estatísticas e não enfrentarem problemáticas próprias de qualquer investigação, como sejam, por exemplo, questões referentes à validade e à fiabilidade dos resultados.

No entanto, como é sabido, a escolha do método a usar deve estar directamente relacionada com a pergunta de investigação colocada. Esta irá *informar* o investigador sobre o método mais apropriado a usar e este, por sua vez, terá de apresentar a epistemologia que enquadra o método então escolhido e, no âmbito desta, argumentar quanto às limitações e à validade dos resultados. Ainda que possam seguir diferentes enquadramentos, consoante a epistemologia que orienta o processo de investigação, o rigor metodológico e a argumentação teórica estarão, necessariamente, presentes em qualquer estudo sistemático e científico. A investigação qualitativa deverá encontrar, dentro da sua tradição e enquadramentos teóricos, quais os pressupostos que permitam estabelecer critérios de rigor e avaliação dos resultados e dos procedimentos das investigações. A título de exemplo, refira-se um conjunto de *guidelines*<sup>7</sup> para a produção e publicação de investigação qualitativa. Tal como referem os autores, este tipo de enquadramento permite contribuir para a legitimação da investigação qualitativa, assegurar revisões científicas e coerentes dos textos de pesquisas (artigos, teses, etc.), promover o rigor da produção de investigação, fomentando-se assim um crescimento positivo das metodologias qualitativas e das suas práticas.

Outra problemática relacionada com o desenvolvimento da investigação qualitativa, a nível internacional, prende-se com a sua maturação. Necessidade de experimentar limites. Como contraponto a uma visão totalitária de construção de conhecimento científico – Positivismo –, a investigação qualitativa, baseada em diferentes paradigmas, tem procurado sustentar múltiplas possibilidades de aplicação dos métodos qualitativos. A proliferação desenfreada dessas diversas possibilidades tem levado ao aparecimento de um sem fim de metodologias de investigação qualitativa, sem o devido aprofundamento e rigor na aplicação de alguns métodos, já testados pela comunidade científica, e que apresentariam outras garantias. Nesta situação poderíamos fazer uso da

<sup>6</sup> Crotty, 1998, p. 3.

<sup>7</sup> Elliott, Fischer e Rennie, 1999 (este artigo será discutido, mais em pormenor, na secção Validação, Verificação e Generalização dos Resultados).

famosa expressão de Feyrebend: “*anything goes*”. Assim, em vez de se aprofundar o conhecimento de alguns dos métodos qualitativos, a comunidade científica parece, antes, apostada em aumentar o número de metodologias de investigação. No seio deste desdobramento surge, por vezes, um atropelamento de conceitos. Não raras vezes, teorias são usadas ou reclamadas pelas mais variadas tradições. Conceitos com significados completamente distintos são, muitas vezes, aplicados, sem a devida explicitação.

No caso do método fenomenológico, o mesmo cenário se verifica, podendo apontar-se várias razões como contribuindo para tal. A Fenomenologia, como é sabido, tem a sua fonte na Filosofia. Mas a fonte não é unívoca, pelo contrário. Vários autores desta área do saber defendem visões distintas acerca da Fenomenologia. Pode-se mesmo referir que uma das características da Fenomenologia tem sido o seu contínuo *movimento*, num permanentemente *reescrever*, através do tempo e da pena de diferentes autores. Transpor essas visões dissemelhantes para outras áreas de conhecimento, tais como a investigação ou a Psicoterapia, resulta, muitas vezes, num conjunto de equívocos.

Um outro obstáculo igualmente presente prende-se com a utilização de diferentes técnicas de investigação num só estudo. Preocupado em fazer valer a legitimidade dos seus estudos, o investigador qualitativo tem usado a estratégia de conjugar diferentes métodos, com o intuito de promover a validade e a fiabilidade dos seus resultados. Mais uma vez, a pressuposição parece ser de que aumentando o número de enfoques sobre um determinado fenómeno, se determinará a diminuição dos limites da investigação<sup>8</sup>. A visão de um investigador não deixa de ser sempre um olhar parcial. Uma perspectiva. O investigador terá ganhos, seguindo uma coerência epistemológica e metodológica e aceitando, simultaneamente, os benefícios e as limitações do método escolhido. Nenhuma metodologia de investigação é perfeita.

Apesar das dificuldades inerentes ao facto de os métodos qualitativos terem ainda um curto percurso de maturação, verificam-se igualmente alguns sinais positivos. Rennie, Watson e Monteiro (2002), ao realizarem um estudo exploratório na base de dados PsycINFO da American Psychological Association (APA), constataram o aumento exponencial que as metodologias de investigação tiveram nas últimas décadas<sup>9</sup>. O número de revistas científicas dedicadas

<sup>8</sup> Não nos referimos ao estudo de caso que tem, precisamente, como objectivo sistematizar diferentes enfoques e instrumentos de investigação sobre um mesmo objecto de estudo.

<sup>9</sup> O único termo relacionado com investigação qualitativa que aparece em bases de dados internacionais, como a PsycINFO, relativos aos anos anteriores a 1970, é “psicologia fenomenológica” e, em datas posteriores a essa, o termo surge comparativamente mais do que outros termos, como “*qualitative research*”, “*grounded theory*” ou “*discourse analysis*”. (Rennie, Watson e Monteiro, 2002, p. 182.)

às metodologias de investigação e de *journals* que, não sendo exclusivamente dedicados às pesquisas qualitativas, passaram a aceitar artigos deste âmbito, também aumentou consideravelmente. Muitos investigadores, que sempre estiveram ligados à investigação quantitativa, têm procurado analisar os seus objectos de estudo, sob a perspectiva da pesquisa qualitativa. Sobretudo, porque parece hoje mais evidente a necessidade de reconhecer a subjectividade da acção humana, o que inclui, naturalmente, a própria actividade científica. Paralelamente, há uma maior consciencialização quanto à relação intrínseca entre a produção de conhecimento científico e o contexto social e cultural em que este se insere, e aos quais acresce a componente institucional e política desta actividade humana. O mundo da vida é prévio à actividade científica, é mais amplo e decisivamente mais complexo.

Como referido, as limitações inerentes à adopção de um único paradigma viriam a fortalecer a ideia da necessidade de um melhoramento de técnicas de pesquisa, que ajudem o homem a compreender o sentido da sua vida e do mundo que está, por vezes, para além da mensuração de factos empíricos. Kant prevenira-nos de que factos sem teorias são cegos e que teorias sem factos são vazias. As ciências da natureza, no entanto, podem explicar, de forma independente, a causa e o efeito de um determinado facto. Por exemplo, Ricœur clarifica que, em Física, a ocorrência de um fogo é independente das teorias que o explicam. Uma teoria flogística apresentará uma explicação sobre a combustão que ocorreu, uma perspectiva da oxidação apontará a combinação do oxigénio com outro corpo simples. Ambas as teorias explicam o facto. A noção de causa e efeito implica que os antecedentes e os consequentes sejam logicamente independentes, susceptíveis de serem identificados autonomamente. É possível descrever um fósforo (causa) e um fogo (efeito) de maneira independente. O mesmo não se aplica à acção humana. Radicalmente diferente, esta desenvolve-se numa rede conceptual distinta. Não é possível separar intenção de acção ou motivo de projecto. Se na natureza se abordam factos, leis, causas ou explicações, no homem há necessidade de atender às intenções, aos motivos, às razões do agir e aos projectos. As lógicas da causalidade e da motivação são distintas. “Não posso identificar um projecto sem mencionar a acção que farei: há uma ligação lógica e não causal (no sentido de Hume). Do mesmo modo, não posso enunciar os motivos da minha acção sem ligar esses motivos à acção de que eles são o motivo. Há, pois, uma implicação entre o motivo e projecto, que não entra no esquema da heterogeneidade lógica da causa e do efeito”<sup>10</sup>.

Por estas razões, Jerome Bruner distinguiu dois tipos de conhecimento: o *conhecimento paradigmático* e o *conhecimento narrativo*. O primeiro segue

<sup>10</sup> Ricœur, 1986, p. 171.

uma lógica matemática, pretendendo, tanto quanto possível, estabelecer um reducionismo que permita desenvolver explicações causais e prever acontecimentos. O conhecimento narrativo, pelo contrário, estaria direccionado para as vicissitudes das intenções humanas<sup>11</sup>. Se o conhecimento paradigmático se preocupa com provas empíricas e com verdades universais, o narrativo move-se pelos meios da verosimilhança e do sentido da vida humana.

Em *Actos de Significado* (1990), Bruner expõe, logo de início, o desalento em relação aos equívocos da revolução cognitiva, ocorrida no final dos anos 50: “A ênfase começou a deslocar-se do ‘significado’ para a ‘informação’, da *construção* de significado para o *processamento* de informação”, quando o objectivo inicial era “descobrir e descrever formalmente os significados que os seres humanos criam a partir das suas relações com o mundo e, em seguida propor hipóteses sobre a intervenção dos processos de criação de significado”<sup>12</sup>.

Neste caso, está-se em presença da defesa de uma psicologia cultural, assente nas actividades simbólicas que subsistem na criação do sentido, construído pelo homem sobre si mesmo e a sua acção no mundo. Não se está, assim, no universo da verdade empírica, da relação causa e efeito, na promoção da dicotomia sujeito/objecto, mente/corpo, mas na interdependência entre estas. O significado da existência humana é construído a partir da experiência e dos estados intencionais do sujeito, assentes em sistemas simbólicos da cultura que desenvolvem processos de interpretação da vida quotidiana.

É no âmbito deste esforço de extensão epistemológica, teórica e metodológica, no qual vários autores têm vindo a sistematizar ideias, que as metodologias de investigação qualitativa e, em particular, a Fenomenologia se têm vindo a afirmar como uma opção credível para a produção de investigação relevante para a Psicologia e outras ciências sociais e humanas. Há, ainda, um longo caminho a percorrer. O mundo social, político e académico sustenta uma preferência na mensuração do facto, independentemente do seu objecto de estudo e do objectivo da investigação. Mantém-se o diálogo epistemológico sobre como conhecer o homem e o mundo. As metodologias de investigação qualitativa, enquadradas por diferentes quadros teóricos e epistemologias, procuram ainda o estabelecimento de uma legitimidade que lhes possibilite dar um outro contributo à comunidade científica e ao tecido social. Está, ainda, numa fase de maturação. No entanto, o seu crescimento, nas últimas décadas, tem sido notável. A universidade e as mais diversas disciplinas promovem um crescendo de programas de investigação de cariz qualitativo.

<sup>11</sup> Bruner, 1986, p. 11.

<sup>12</sup> Bruner, 1990, p. 17.

## PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA

### A Fenomenologia

A Fenomenologia surgiu como movimento filosófico a partir da obra de Edmund Husserl, provocando um profundo impacto não apenas na filosofia, mas influenciando, decisivamente, a forma como o homem se pensa a si e ao seu mundo. A Fenomenologia influenciou a Arte, a Cultura, a Estética, a Literatura e a Ciência contemporâneas. Trata-se de uma linha de pensamento que extravasou os limites da acção filosófica inicial, permanecendo activa até aos dias de hoje, não cessando de questionar múltiplos quadrantes da vida intelectual, científica e social.

A sua tradição é extensa e profunda. Influenciado por homens como Franz Brentano, Bernard Bolzano e Carl Stumpf, Edmund Husserl delineou a Fenomenologia como uma filosofia, cuja primeira tarefa consistia na descrição das estruturas da experiência, tal como surgiam à consciência intencional dos sujeitos. Alguns colaboradores directos de Husserl, e outras pessoas que com ele contactaram, foram ampliando a Fenomenologia a várias áreas do saber. Eugene Fink, Nicolai Hartmann, Max Scheler, Edith Stein, Roman Ingarden, Martin Heidegger, Adolf Reinach, Hedwig Conrad-Martius, Dorion Cairns, Aron Gurwitsch, Karl Jaspers, Alfred Schütz, Helmut Plessner e Hans-Georg Gadamer desenvolveram a Fenomenologia em diversas direcções através de núcleos de estudo que, no caso da Alemanha, se concentraram sobretudo nas universidades de Freiburg, Göttingen e Munique.

A linha francesa teve enorme influência, com Jean-Paul Sartre, Gabriel Marcel, Maurice Merleau-Ponty, Emmanuel Levinas e Paul Ricœur como os mais proeminentes nomes de uma geração, que também participou activamente na vida social e política de uma Europa dividida e expectante sobre o seu futuro, após duas grandes guerras mundiais. Hannah Arendt e Simone de Beauvoir participaram nesse debate político e ético, numa época em que a

Fenomenologia se via já, por sua vez, influenciada pelas correntes existencial e hermenêutica que alguns destes autores foram construindo. As Filosofias da Existência seguiam o caminho de alguns precursores, como Blaise Pascal, Sören Kierkegaard e Friedrich Nietzsche, e impunham o seu cunho literário nas obras de Dostoievski, Camus, Kafka e Rilke ou nas esculturas de Giacometti. Por vezes identificada como uma posição ateuista, a Fenomenologia Existencial foi igualmente desenvolvida por teólogos, entre eles, Gabriel Marcel, Paul Tillich, Martin Buber e Rudolf Bultmann. Em Espanha, Ortega e Gasset, Miguel de Unamuno e Maria Zambrano foram alguns dos nomes que abordaram a Fenomenologia em diversas obras. Em Portugal, esteve presente através da pena de escritores como Raul Brandão e Vergílio Ferreira e nos trabalhos de Delfim Santos, Júlio Fragata, Alexandre Morujão e Gustavo de Fraga.

A Fenomenologia cedo iniciou a suas influências em diferentes escolas de Psicologia, nos diversos continentes. A Psicologia, a Psicopatologia a Psicoterapia e a Psicanálise são áreas que veicularam conceitos teóricos e práticos fenomenológicos. Karl Jaspers, Eugène Minkowski, Viktor von Gebattel, Ludwig Binswanger, Medard Boss, Erwin Straus, Kurt Koffka, Kurt Goldstein, Frederik Buytendijk são apenas alguns dos intervenientes históricos de um movimento que mantém hoje a sua intervenção em diferentes disciplinas científicas.

A abordagem da história da Fenomenologia, a clarificação das suas múltiplas ramificações ou, mesmo, o aprofundamento dos seus conceitos não constam do âmbito deste projecto. O método de investigação aqui delineado baseia-se na fenomenologia descritiva de Edmund Husserl, o mesmo é dizer, numa pequena parte da sua extensa obra, mais precisamente a que está confinada à fenomenologia estática de *Investigações Lógicas* (1900/1901) e *Ideias I* (1913). É hoje reconhecida a prudência necessária para realizar uma exegese adequada da fenomenologia husserliana. Muitos aspectos estão ainda em amplo debate. A edição completa – *Husserliana* –, sediada nos Arquivos de Louvain, paulatinamente exposta ao público, tem colocado em causa muitas das interpretações anteriores sobre Husserl. Diversos autores, baseados apenas nas leituras de *Investigações Lógicas*, *Ideias I*, *Meditações Cartesianas* e *Crise*, obras publicadas em vida do autor, têm revisto as suas perspectivas da teoria husserliana<sup>13</sup>.

Edmund Husserl manteve um diálogo permanente com a Psicologia ao longo da sua obra. Inicialmente, julgando-a como a melhor ferramenta metodológica para desenvolver os seus estudos, posteriormente, reconhecendo as limitações da psicologia empírica, o que fez com que, ao longo da sua obra

subsequente, desenvolvesse o estudo de temáticas psicológicas, procurando estruturar um novo método de estudo para os actos de consciência. No *Prolegómenos à Lógica Pura*, primeiro volume das *Investigações Lógicas*, posteriormente considerada pelo autor como “uma obra de ruptura e, por isso, não um fim, mas um começo”<sup>14</sup>, vai expressar a sua discordância com a posição que fazia depender a Lógica, portanto, a teoria do conhecimento, da psicologia empírica. Uma inflexão de rumo, pondo em causa o caminho percorrido até então:

“Porque, deste modo, o meu método inteiro, suportado nas convicções da lógica dominante – ou seja, esclarecer logicamente a ciência dada por meio da análise psicológica –, ficou abalado, vi-me cada vez mais empurrado para reflexões críticas gerais sobre a essência da lógica e, igualmente, sobre a relação entre a subjectividade do conhecer e a objectividade do conteúdo do conhecimento.”<sup>15</sup>

A parte final deste parágrafo é crucial, estando explícita uma das questões cruciais para Husserl: como pode o conhecimento objectivo ser estabelecido pela subjectividade? Esta questão viria, efectivamente, a provocar uma ruptura epistemológica na filosofia da ciência e a traduzir-se numa inestimável contribuição. O intuito, no entanto, não passava pela negação da Psicologia enquanto disciplina autónoma. Pelo contrário, esta teria um papel a desempenhar, tal como outras ciências empíricas. Os *Prolegómenos* tiveram como objectivo central demonstrar que a Lógica, enquanto conjunto de proposições verdadeiras, de entidades ideais estabelecidas *a priori*, não poderia ser reduzida ou estar dependente de factos empíricos determinados *a posteriori*. As observações do autor foram de carácter epistemológico, preocupava-o a “confusão de domínios”, expressa no ambiente científico, no qual um dos maiores perigos seria o “emprego de métodos principalmente errados, porque incomensuráveis com o verdadeiro objecto da disciplina”<sup>16</sup>.

O equívoco crucial seria fazer depender a teoria do conhecimento da psicologia positivista. Se é certo que a teoria fenomenológica viria a desempenhar um importante contributo para se considerar o estudo do sentido dos actos de consciência, não menos correcto será salientar que a crítica que Husserl formulou à psicologia, o que denominou de *psicologismo*, em nada pressupunha a negação desta. Husserl opôs-se à doutrina filosófica que impunha uma subordinação da teoria do conhecimento e da Lógica à psicologia experimental,

<sup>14</sup> Husserl, 1913/2005, p. 19.

<sup>15</sup> Husserl, 1913/2005, p. 16.

<sup>16</sup> Husserl, 1913/2005, p. 31.

<sup>13</sup> Zahavi, 2003, p. 142.

aos métodos indutivos. Simultaneamente, ao colocar os actos de consciência, como o objecto de estudo da Fenomenologia, demonstra a impossibilidade de se estudar a consciência apenas numa perspectiva empírica.

“Nenhuma lei da natureza é cognoscível *a priori*, ou fundamentável ela mesma por intelecção. O único caminho para fundar e justificar uma lei é a indução a partir de factos particulares da experiência. Todavia, a indução não funda a validade da lei, mas apenas a maior ou menor probabilidade dessa validade; justificada por intelecção é a probabilidade, não a lei.”<sup>17</sup>

Em síntese, as ciências empíricas, em particular, a Psicologia, não reuniam as condições para instituir os critérios de verdade, antecedentes à sua própria constituição. O objectivo era resgatar a Lógica, enquanto ciência da ciência, da armadura do facto empírico, de uma perspectiva naturalista. Um primeiro passo para explicitar a *Ideia* de conhecimento, a especificidade constitutiva das leis lógicas, necessárias e incondicionais, para o estabelecimento de uma “*nova fundamentação da lógica pura e da teoria do conhecimento*”<sup>18</sup>. A Filosofia poderia assim ter a sua autonomia para estabelecer a teoria do conhecimento, independentemente das limitações do psicologismo positivista. O objectivo de Husserl não seria recusar o estudo empírico da consciência, nem delinear uma simples oposição à Psicologia, mas libertar a Filosofia dos constrangimentos da Lógica, por sua vez, subordinada à racionalidade da psicologia experimental. Finalmente, expunha a exiguidade em abordar os actos de consciência numa visão exclusivamente empírica. Com este projecto, o autor combate o subjectivismo e realça a necessidade de se estabelecerem critérios objectivos, ideais, não dependentes de juízos individuais.

Não raramente, a literatura invoca a crítica que Husserl desenvolveu ao *psicologismo*, como uma negação da Psicologia. Toda a obra necessita de ser contextualizada. Como se verifica, a crítica que Husserl desenvolveu à Psicologia está relacionada com factores que não se esgotam numa pura contestação à disciplina<sup>19</sup>. A nossa tese é de que Husserl manteve, até ao fim dos seus escritos, uma relação permanente e dialogante com a Psicologia. A sua fenomenologia, mesmo numa fase posterior, manteria essa abertura com o campo psicológico. Pensamos que esta hipótese pode ser facilmente atestada pela análise do desenvolvimento da obra do autor. Veja-se, a título de exemplo, as

*Lições de Amesterdão em Psicologia Fenomenológica* (1928/1997), texto no qual se constata a transparente preocupação de Husserl: delinear a Psicologia Fenomenológica como disciplina própria e fundamental, mediadora entre a Fenomenologia Transcendental e a Psicologia Empírica.

## Psicologia Fenomenológica

A Fenomenologia nasceu a partir de um duplo projecto: criar alguns princípios filosóficos que estabelecessem um paradigma científico e, paralelamente, apresentar um método adequado ao estudo dos processos mentais. Nas próprias palavras do autor, a Fenomenologia apresentou-se como “um método original e novo de investigação do puramente mental e, simultaneamente, como um novo tratamento de questões que estão relacionadas com princípios específicos de filosofia, a partir dos quais começou a emergir à superfície, como anteriormente referimos, uma nova forma de ser científico (um método científico moderno)”<sup>20</sup>.

A fenomenologia husserliana constitui-se como pedra angular para os percursos posteriores da Fenomenologia, incluindo as suas ramificações hermenêutica e existencial, como também se torna absolutamente necessária ao psicólogo que insere os seus estudos na Psicologia Fenomenológica. As investigações psicológicas afirmaram-se como parceiro privilegiado do diálogo de crescimento da própria Fenomenologia. Esta, declararia sem ambiguidades o nosso autor, nasceu de duas linhas paralelas que se desenvolveram simultaneamente:

“No decurso do seu desenvolvimento (a fenomenologia), apresenta-nos um duplo sentido em relação ao seu significado: por um lado, como *fenomenologia psicológica*, que deverá servir como ciência radical fundamental para a psicologia; por outro, como *fenomenologia transcendental*, que, por sua vez ligada à filosofia tem como grande função ser Filosofia Primeira; isto é, ser a ciência filosófica das fontes de onde a filosofia emerge.”<sup>21</sup>

<sup>20</sup> “A quite novel method of investigation of the purely mental and at the same time to a quite novel treatment of questions that concern specific principles of philosophy, out of which there began to surface, as we mentioned before a quite new way of being scientific (*eine neuartige Wissenschaftlichkeit*).” (Husserl, 1928/1997, p. 214.)

<sup>21</sup> “In the further course of its development it (the phenomenological) presents us with a double sense of its meaning: on the one hand, as psychological phenomenology, which is to serve as the radical science fundamental to psychology; on the other hand, as transcendental phenomenology, which for its part has in connection with philosophy the great function of First Philosophy; that is, of being the philosophical science of the sources from which philosophy springs.” (Husserl, 1928/1997, p. 214.)

<sup>17</sup> Husserl, 1913/2005, p. 82.

<sup>18</sup> Husserl, 1913/2005, p. 17.

<sup>19</sup> “A minha crítica do método psicológico não negou de forma nenhuma o valor da psicologia moderna, nem desacreditou o trabalho experimental realizado por eminentes homens.” (Husserl, 1913/1998, p. XVIII.)

A Fenomenologia enraíza o seu projecto, parcialmente, como *Psicologia Fenomenológica*. É sobretudo este aspecto, claramente rectificado pelo precursor da Fenomenologia, que mais nos interessa no presente contexto. Não iremos abordar o imenso historial do desenvolvimento da Psicologia Fenomenológica, nem aprofundar alguns dos debates internos da área, nem, tão-pouco, apresentar uma resenha das principais ramificações da disciplina. Sobre estas questões existe já bibliografia especializada<sup>22</sup>.

No entanto, impõe-se uma clarificação e uma delimitação legítima da área de intervenção da Psicologia Fenomenológica e da sua aplicação à investigação. Procurar-se-á explicitar o objecto de estudo, o método, os objectivos e a validade da Psicologia Fenomenológica e a sua metodologia de investigação. Conjugado com este objectivo, apresentar-se-ão alguns aspectos da fenomenologia husserliana que, devido à importância que representam para a Psicologia, deverão ser objecto de nota. Antes, porém, saliente-se que Edmund Husserl considerou a Psicologia moderna como a ciência dos eventos reais, os quais incluem os processos mentais.

A experiência, incluindo a vivência dos processos mentais, está directamente ligada a uma corporalidade, a uma dimensão física. Neste sentido, a Psicologia fica dependente de uma visão naturalista que a tradição dicotómica cartesiana, *res cogitas* e *res extensas*, viria a acentuar. O mundo da experiência pertence sempre a uma corporalidade, conectando-se assim às leis do espaço, do tempo e da causalidade, estando, portanto, dependente de uma lei fundamental: o método adequado ao seu estudo é o das ciências da natureza. A Psicologia moderna tem como pré-conceito epistemológico a atribuição das dimensões espaço-temporais do mundo real à consciência e aos processos mentais, sendo estes apenas apreensíveis através de métodos empíricos. No âmbito da disciplina, torna-se inviável o estudo dos actos de consciência como “puramente mentais”, independentes de uma dimensão empírica. Mas, sendo este o curso principal da Psicologia, surge a questão de como se poderão investigar, adequadamente, os processos “puramente” mentais, não imbuídos de uma dimensão psicofísica. Mais ainda, interroga-nos Husserl:

“Em que medida é possível uma psicologia consistente e pura em paralelo com uma ciência natural, empírica, consistente e puramente desenvolvida?”<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Ashworth e Cheung Chung, 2006; Wertz, 2006; Valle, 1998; Spiegelberg, 1981; Spiegelberg, 1972; Spiegelberg, 1994; Kockelmans, 1987; Kockelmans, 1967; Kruger, 1981; Giorgi, 1970; Strasser, 1963.

<sup>23</sup> “to what extent is a consistent and pure psychology possible in parallel with a consistent and purely developed empirical natural science?” (Husserl, 1928/1997, p. 215.)

Se a Psicologia contemporânea parece responder negativamente, Husserl fê-lo, afirmativamente, clarificando os objectivos, o objecto de estudo e o método de uma Psicologia que pudesse estudar os processos mentais, independentemente da componente empírica e que, simultaneamente, pudesse constituir-se sob cânones da exigência científica. É neste sentido que a Psicologia Fenomenológica poderia dar um contributo como ciência das essências e dos processos mentais apriorísticos e que deveria, através dos resultados das suas investigações, estabelecer um diálogo com a Psicologia Empírica. Daí uma segunda questão central:

“De que outra forma é possível atingir rigorosamente conceitos científicos sobre os processos mentais, em termos da sua própria essência, e sem ter em conta toda a sua interligação concreta com o físico?”<sup>24</sup>

Evidentemente, o caminho estaria repleto de dificuldades. A tradição de Descartes, Hobbes, Locke e Hume implicou a naturalização da consciência, levando Husserl a constatar o paradoxo: apesar de a Psicologia pretender estudar a experiência interna dos sujeitos, nenhuma análise intencional completa dos actos de consciência tinha sido desencadeada. Apesar dos esforços de homens como Brentano, ainda não tinha sido estabelecido o alcance de um método de investigação apropriado ao estudo dos processos mentais. Os obstáculos seriam sérios. Como poderia uma análise dos actos de consciência, livres de uma dimensão empírica, considerando-se apenas o que é dado intuitivamente àquela, ser levada a cabo? Como poderia a experiência fenomenológica ser rigorosa e cientificamente pesquisada, quando, precisamente, se sugeria a abstenção, ainda que momentânea, dos conhecimentos e leis científicas? Como sustentar uma análise de dados, ditos, intuitivos? Como não confundir esse método de investigação com um regresso à psicologia introspectiva? Como defender, convincentemente, no âmbito da Psicologia moderna, a descrição e a análise pura do que surge e se manifesta na intuição imanente? Como não cair no puro subjectivismo? Husserl estava ciente das dificuldades, mas clarificaria as respostas às questões colocadas, abrindo caminho a um novo paradigma de investigação, propondo um novo enquadramento epistemológico que, correctamente compreendido, colocaria o psicólogo perante um horizonte de investigação fundamental. No entanto, um esforço de compreensão terá necessariamente de ser desencadeado.

<sup>24</sup> “How otherwise is one to attain rigorously scientific concepts of the mental in terms of its own essence and without regard to all its concrete interwovenness with the physical?” (Husserl, 1928/1997, p. 216.)

Quando uma ruptura epistemológica é aberta, a resistência e a desconfiança, assentes na segurança do conhecimento adquirido e nos pilares das tradições instituídas, posicionam-se, implícita ou explicitamente, como obstáculos. A Fenomenologia coloca-nos um desafio.

### Objecto de Estudo

O princípio fundamental para se compreender o objecto de estudo da Psicologia Fenomenológica é o conceito de *intencionalidade*. Edmund Husserl desenvolveu a noção de intencionalidade – termo que adoptou de Franz Brentano, embora introduzindo alterações consideráveis – como característica fundamental da consciência. A intencionalidade significa que a consciência é sempre consciência de qualquer coisa, independentemente do tipo de acto que a consciência estabelece. Esta visa sempre um objecto, caso se trate de uma percepção, de uma fantasia, de um sentimento, de uma recordação ou de uma alucinação. A consciência está, permanentemente, projectada para fora de si mesma – dirigida a um objecto. Quando penso sobre um assunto, penso sobre um determinado assunto, se estou aborrecido com alguém, estou em relação a alguém em particular, se recordo um episódio da minha vida, invoco uma memória específica. Mesmo quando o objecto não existe na realidade, como acontece no caso das alucinações, a consciência intencional visa um objecto, o qual não é propriedade de um referente.

O objecto de estudo da Psicologia Fenomenológica é a *vivência intencional, sentido da experiência humana*. Com a noção de intencionalidade, não nos limitamos a entender o fenómeno psíquico como algo exclusivamente mental, embora o objectivo seja estudar a consciência humana. Embora Husserl, ao contrário de Brentano, considerasse que existem algumas experiências não intencionais, casos da dor ou da náusea, salientou, em particular, um grupo de experiências, nas quais a consciência é consciência de qualquer coisa. Actos de consciência, tais como a percepção, a imaginação, a recordação ou a alucinação, são intencionais porque se dirigem, *visam* um objecto – o objecto intencional. Se a consciência tem elementos *reais*, que estão num registo empírico, tem igualmente elementos *ideais* que, com a sua dimensão de sentido, extravasam a contingência temporal, espacial e empírica. É a componente intencional da consciência que coloca o seu objecto de estudo, a vivência intencional, ao nível do sentido, do significado.

“Tudo quanto se torne acessível para nós através da reflexão tem uma qualidade geral digna de nota: que é o de ser consciência de algo, de ter algo como um

objecto de consciência, ou de estar ciente dele correlativamente – falamos aqui de intencionalidade. Esta é a qualidade essencial da vida mental em todo o sentido da palavra, e é, por conseguinte, inseparável desta.”<sup>25</sup>

Husserl salientou que não se ama, odeia, alucina, percepção, imagina ou recorda, simplesmente, mas que se ama alguém, se odeia alguma coisa, se alucina sobre algo, se percepção um objecto, se imagina um desejo ou se recorda um feito. Daí, ser de crucial importância compreender que a análise fenomenológica procura estudar em paralelo o objecto e a subjectividade do acto de consciência que se dirige à esse mesmo objecto. O conceito de intencionalidade husserliana implica que um, o objecto intencional, não pode ser analisado, correctamente, sem o seu correlativo subjectivo, o acto de consciência intencional. Um não pode ser estudado, analisado, sem o outro. A investigação fenomenológica implica considerar, por exemplo, numa percepção, o acto subjectivo intencional – o de perceber – e o objecto a que o acto de consciência de perceber se dirigiu, no caso, este texto que estou agora a ler, o objecto *enquanto* percebido. Nem o objecto intencional, nem o acto intencional podem ser compreendidos separadamente. Assim acontece, mesmo quando o objecto deixa de existir. A consciência intencional pode significar sobre objectos não existentes. Isto não implica obviamente que se aceite a existência de objectos não reais. No entanto, os actos intencionais têm a capacidade de visar objectos, mesmo quando o referente deixa de existir<sup>26</sup>.

Husserl recupera dois termos gregos – *noesis* e *noema*. Aquele, denominando o acto intencional (recordação, juízo, imaginação, etc.), este, o objecto tal como foi visado intencionalmente (recordado, ajuizado, imaginado, etc.), mantendo-se uma correlação inseparável entre as duas dimensões da estrutura dos processos mentais.

Os actos noéticos, enquanto actos intencionais, configuram já um sentido sobre o objecto que é visado, ao qual irão corresponder conteúdos noemáticos. Para acedermos ao *noema*, é necessário distinguir entre o objecto *que é visado* e o objecto *tal como é visado*. O mesmo é dizer, podemos aceder ao *noema* (o objecto tal como é visado), quando aplicamos a redução fenomenológica. Na atitude natural não se tem acesso ao núcleo noemático de um objecto percebido. Ao perceber algo, por exemplo, ao observar com satisfação

<sup>25</sup> “Whatever becomes accessible to us through reflection has a noteworthy general character: that of being consciousness of something, of having something as an object of consciousness, or to be aware of it correlatively – we are speaking here of intentionality. This is the essential character of mental life in the full sense of the word, and is thus inseparable of it.” (Husserl, 1928/1997, p. 217.)

<sup>26</sup> Gallagher e Zahavi, 2008, p. 114.

um jardim e ao dar atenção a uma macieira e à erva fresca, torna-se claro que a percepção e a satisfação associada não são, ao mesmo tempo, aquilo que está a ser percebido e a configuração dessa satisfação. Tanto os objectos percebidos, como os actos mentais a eles associados acontecem no mundo natural, num contexto espacial e temporalmente delimitado. Se introduzirmos a redução fenomenológica, o mundo transcendente, os objectos e as situações vividas são colocados entre parênteses, tanto a existência empírica dos objectos como o acto de percepção e o sentimento de satisfação associado, e, no entanto, a inter-relação dada na imanência, entre o *noesis* (a percepção) e o *noema* (objecto enquanto percebido) mantém-se durante a redução fenomenológica. (A questão da aplicação da redução fenomenológica será explicitada nos capítulos subsequentes).

“Abre-se assim um duplo horizonte à investigação fenomenológica: objectivamente, em direcção ao objecto como correlato dos actos intencionais – a investigação *noemática* (o objecto enquanto recordado, enquanto imaginado, enquanto percebido, etc.); subjectivamente, em direcção aos seus próprios actos intencionais, pelos quais o objecto é visado – a investigação *noética* (o acto de recordar, de perceber, de imaginar, etc.).”<sup>27</sup>

A subjectividade e a objectividade estão inter-relacionadas. A subjectividade e os objectos do mundo são inseparáveis e, embora haja uma separação abstracta entre ambos, é através da relação intencional entre o sujeito e o objecto que se constituem os significados sobre o mundo. Husserl distinguiu ainda os pares ideal-real, para falar dos tipos de objectos intencionais, e *ideell-reell*, para se referir aos ingredientes dos actos. Há, porém, que diferenciar as duas coisas. Os objectos dos actos podem ser tanto objectos reais (e.g., uma casa) como ideais (e.g., um número). Os ingredientes dos actos são ou reais (e.g., um acto particular de recordação) ou ideais (e.g., o sentido de apreensão que determina o modo como o objecto – real ou ideal – é visado). Uma série de actos de consciência, empíricamente distintos entre si, pode conter diferentes elementos reais e, ainda assim, visar um mesmo objecto, sendo este último percebido objectivamente através dos elementos ideais. Trata-se do objecto intencional. Este pode, inclusivamente, ser visado por diferentes sujeitos empíricos, com experiências completamente diferentes, que, no entanto, mesmo assim, ao visarem esse mesmo objecto acabam por reconhecê-lo intersubjectivamente.

A teoria da intencionalidade, ultrapassando uma visão exclusivamente naturalista da consciência, explicita como a objectividade é constituída por actos subjectivos. Quando um acto intencional visa o seu objecto intencional, não o coloca exclusivamente num registo *real*, este não faz materialmente parte daquele. Pelo contrário, o objecto intencional é um elemento *ideal* da consciência. É esta componente ideal dos actos intencionais que explica como um mesmo objecto pode ser visado por vários actos psíquicos, materialmente distintos, mas que se referem a um e mesmo objecto. Este não faz parte, empiricamente, da consciência. Pode ser visado por esta, através de múltiplos e distintos actos intencionais, quer se trate, como referido, de uma percepção ou de uma recordação, e, no entanto, tratar-se do mesmo objecto. Diferentes actos intencionais podem, contudo, ter valores qualitativos distintos. Na percepção, um determinado objecto pode ser visado de forma imediata, na recordação, o objecto intencional é dado não imediatamente, visto que o objecto não se encontra presente empiricamente. Husserl salienta que a vivência de um objecto intencional pode conter elementos reais e elementos ideais. Por exemplo, posso perceber uma caixa que está diante de mim em múltiplos actos intencionais. É sempre o mesmo objecto empírico, mas posso vê-lo intencionalmente de formas distintas, através de vários actos intencionais. Novos conteúdos podem surgir, apesar de se estar perante o mesmo objecto empírico. Será por isso erróneo fazer coincidir os conteúdos dos diversos actos intencionais com o objecto real. Do mesmo modo, exemplifica, seria um equívoco confundir a coloração de um objecto com a sensação de cor vivida intencionalmente. Uma coisa é a coloração, que corresponde objectivamente a um corpo, outra, é o elemento intencional da vivência de coloração desse objecto. Ambos são habitualmente confundidos, quando não é considerada a estrutura intencional da consciência<sup>28</sup>. Os elementos ideais e reais de uma vivência não são análogos, daí a necessidade de haver uma *descrição* precisa que permita diferenciá-los e hierarquizá-los, consoante o seu valor cognitivo. Mas se o objecto intencional, de valor ideal, não se resume à existência de um objecto empírico, não poderemos igualmente, segundo Husserl, identificá-lo como uma *representação* psíquica, uma imagem intrapsíquica, cópia do objecto empírico.

As relações intencionais são sempre vividas em perspectiva. Não se é apenas consciente de um determinado objecto, somos conscientes de um objecto, de uma maneira particular. O objecto intencional é presentificado à consciência de uma determinada maneira e envolto num contexto específico. Veja-se uma determinada situação. O computador no qual se escreve este texto. O computador nunca é dado na sua totalidade, mas sempre em perspectiva,

<sup>27</sup> Paisana, 1997, p. 54.

<sup>28</sup> Husserl, 1901/2007, p. 380.



podendo esta alterar-se, substancialmente, em cada acto intencional. O modo como o objecto me surge à consciência pode ser distinto. Não apenas porque não consigo perceber o computador na sua totalidade, mas sempre de uma determinada perspectiva (de frente, de trás, de cima, etc.), como também o contexto da percepção pode conectar diferentes significados a esta última. Posso, por exemplo, ficar aborrecido porque o computador representa um espaço de trabalho, quando preferia estar num momento de lazer, ou, pelo contrário, estar satisfeito por sentir que um determinado trabalho está em vias de ser finalizado. Pode desencadear uma enorme expectativa, por se estar à espera de uma resposta urgente por *e-mail*, pode representar um prazer pelo facto de o computador ter uma linha estética moderna, constituir uma preocupação porque vai implicar gastos financeiros posteriores, já que essa foi a experiência anterior tida com outros equipamentos. Há uma relação intrínseca entre o acto subjectivo e o objecto intencional, que permite constituir o sentido da experiência, em Husserl, a *experiência intencional*. Como se pode verificar, não apenas a percepção do objecto é influenciada por interesses, sentimentos, pré-concepções, experiências passadas ou emoções, como o próprio acto intencional sobre esse objecto pode alterar-se. Posso não apenas perceber o computador, como também imaginá-lo, recordá-lo, julgá-lo, etc. Em resumo, cada experiência intencional contém dois pólos distintos, embora inseparáveis.

“Mantemo-nos resolutamente no que a reflexão fenomenológica nos apresenta como consciência e objecto de consciência, e puramente para o que surge, tal como surge em si mesmo, de forma evidente. Por outras palavras, interrogaremos exclusivamente a experiência fenomenológica, claramente e pensando muito em concreto numa experiência reflexiva de consciência, sem interesse em determinar concretamente factos que ocorram.”<sup>29</sup>

Donde, a importância de compreender a noção de fenómeno, do ponto de vista fenomenológico. Fenómeno *não é o objecto* de uma experiência, mas o *aparecer* do objecto, a *vivência intencional* em que este surge. Há uma distinção crucial que importa compreender, *i. e.*, a diferença existente entre o objecto em si mesmo e o *modo* como é dado à consciência. A teoria da intencionalidade, não negando a dimensão empírica, torna-se independente de uma visão exclusivamente fáctica dos objectos da consciência, tornando possível o estudo

<sup>29</sup> “We hold ourselves resolutely to what phenomenological reflection presents to us as consciousness and object of consciousness, and purely to what comes to actual, evident self-givenness. In other words we will interrogate exclusively the phenomenological experience, clearly and quite concretely thinking into a reflective experience of consciousness, without interest in determining concretely occurring facts.” (Husserl, 1928/1997, p. 221.)

desta, não apenas numa perspectiva naturalista. Por essa razão, Husserl viria a eleger o *eidos*, a *essência*<sup>30</sup>, como um objecto de estudo válido, não dependente da matéria de facto, não determinado por contingências factuais, portanto, escapando aos métodos de mensuração experimentais.

A Psicologia Fenomenológica pretende investigar a experiência vivida dos sujeitos, analisando *como* é que os objectos são dados directamente à consciência, *como* é que é a experiência desses fenómenos. Como é que as situações, a percepção de si mesmo, do outro, o entendimento da vida social e cultural são levados a cabo pelo sujeito epistémico. A análise fenomenológica centra-se na experiência imediata do sujeito e no modo como os objectos se apresentam directamente à consciência.

O projecto da Fenomenologia distingue-se pelo seu carácter *reflexivo*. Não sendo a consciência autoclarificadora, de forma imediata, sobre o conteúdo dos actos intencionais, necessitará de os explicitar *a posteriori*. Dando estes passos, Husserl, não excluindo o âmbito de acção da psicologia experimental, desvela um novo horizonte de investigação: a *análise fenomenológica da consciência intencional*. Um contributo notável era dado, abolindo uma visão exclusivamente naturalista da consciência humana. Algumas das implicações da teoria da intencionalidade:

- A consciência é sempre consciência *de* (projectada para fora de si mesma).
- Os actos de consciência apreendem objectos *reais* (empíricos) e objectos *ideais* (não empíricos).
- Os actos de consciência não podem ser reduzidos a uma dimensão empírica. A sua componente intencional coloca o seu objecto de conhecimento ao nível do *sentido*.
- Diferentes actos (subjectivos) de consciência apreendem objectivamente o mesmo ente. Uma multiplicidade de diferentes vivências psíquicas, distintas entre si empiricamente, visam identicamente o mesmo objecto real ou ideal, através do mesmo sentido (*ideell*) objecto real ou *ideal*.
- O mesmo objecto pode ser visado através de vários sentidos de apreensão (significações). Exemplo: o triângulo equiângulo, o triângulo equilátero; o vencedor de Iena, o vencido de Waterloo, etc., pelo que há que distinguir o objecto tal como é visado e o objecto que é visado.
- O objecto intencional, a intenção significativa, pode ser presente à consciência, quer o objecto exista ou não.

<sup>30</sup> “A essência (Eidos) é um novo tipo de objecto. Tal como o dado do indivíduo ou a intuição vivenciada é um objecto individual, assim, o dado da intuição eidética é uma essência pura.” (Husserl, 1913/1998, p. 9.)

A explicitação do objecto de estudo da Psicologia Fenomenológica remete para o estudo do sujeito, da sua subjectividade, para a análise da *experiência* fenomenológica. A questão assim formulada pode, no entanto, promover um conjunto de equívocos que importa evitar. Importa não confundir a Psicologia Fenomenológica, e o seu método de pesquisa, com a introspecção, ou ter ainda uma noção errada de que pretende apenas estudar a subjectividade, centrando-se, exclusivamente, nos relatos efectuados na primeira pessoa. Por último, identificar o objecto de estudo da Fenomenologia como um fenómeno psíquico, “situado” na consciência. Procurar-se-á, de seguida, clarificar estes equívocos, introduzindo as noções de método, de objectivos e de validade da Psicologia Fenomenológica.

## Método

Como seria possível investigar cientificamente os processos mentais num registo não empírico? Como articular um método que, fazendo justiça à experiência do sujeito, possa preconizar critérios objectivos? Como lidar com a experiência mental “pura”? A ciência e a vida quotidiana de senso comum centram-se nos objectos do mundo, assentes numa visão realística, na crença da atitude natural – o mundo existe independentemente da consciência.

Husserl irá reclamar para o seu projecto um outro *estilo de atitude*, distinto daquele que está presente no homem de senso comum, bem como no cientista moderno – a *atitude natural*. Que mundo é este o da atitude natural e que significado lhe dá o autor? Trata-se do mundo que me precede e que me está aí sempre presente, de forma continuada. Um mundo, espaço, temporal e factualmente dado.

Mas se o mundo da atitude natural é esse mundo onde me encontro, a mim mesmo, sendo o local circundante onde me posiciono, em relação às coisas e aos homens, é, igualmente, um mundo de valores. As coisas, os objectos e as pessoas são percebidas como aprazíveis ou incómodas, como amigas ou desconhecidas, empregados ou superiores hierárquicos. Os objectos são-nos dados para determinadas tarefas, têm características para desempenharem actividades específicas. O mundo prático é assim, também, um mundo de referências e de qualidades intrínsecas às pessoas e aos objectos com que nos deparamos. A *crença* da atitude natural é a da existência de um mundo independente da consciência, embora o sujeito corporal seja, também ele, um objecto no mundo espaço-temporal. É neste mundo que vivo naturalmente, mesmo anteriormente a qualquer teoria, deparando-me, directa e pré-reflexivamente, com objectos e outros indivíduos. A consciência é entendida como mais um objecto no

mundo natural. O mundo precede a consciência. Esta vive, naturalmente, sem colocar em causa a existência do mundo, tal como este se apresenta facticamente. Ele já está aí, previamente dado, com enquadramento:

“O mundo *natural*, seja como for, o mundo no sentido usual é, e tem sido, *aí para mim continuamente*, tanto tempo quanto eu for vivendo naturalmente. Desde que seja este o caso, estou ‘*numa atitude natural*’, na verdade, ambas significam precisamente a mesma coisa.”<sup>31</sup>

A Psicologia cresceu como ciência experimental baseada na objectividade empírica. Mas, se a Fenomenologia colocou como objecto de estudo o acto de consciência intencional, que extravasa a dimensão empírica, então, teria de apresentar um método que não seguisse os mesmos pressupostos inerentes à visão naturalista do mundo. Teria de o fazer mantendo os mesmos critérios de rigor e cientificidade. Que método poderia realizar adequadamente o estudo da consciência sem um regresso à introspecção? Como estudar a consciência intencional, evitando, tal como em qualquer método científico, os enviesamentos que devem ser evitados na pesquisa? Como fazê-lo num quadro epistemológico não enquadrado pelo modelo empírico? Como apresentar um método rigoroso para estudar os fenómenos intencionais, procurando manter a correlação entre o sujeito e o objecto? Em suma, um método que, embora estivesse fora do contexto da investigação experimental, considerasse o controlo de enviesamentos, se focasse no objecto de estudo, a consciência intencional, mas que não colocasse a Psicologia na trilha da introspecção ou no âmbito de abordagens subjectivistas. Husserl apresentou um método de investigação que podia responder a estas exigências.

## Epoché/Redução Fenomenológica

Ao pretender estudar a consciência intencional e o fenómeno tal como se dá, no seu modo de aparecer, sem pressuposições de nenhuma ordem, de modo a alcançar a essência das vivências intencionais, Husserl irá propor um dispositivo metodológico que viria a distinguir claramente a especificidade do seu método – a *redução fenomenológica*. Muito se tem escrito e debatido sobre as reduções fenomenológicas. Embora o conceito surja no singular,

<sup>31</sup> “The natural world, however, the world in the usual sense of the world is, and has been, there for me continuously as long as I go on living naturally. As long as this the case, I am ‘in the natural attitude’, indeed both signify precisely the same thing.” (Husserl, 1913/1998, p. 54.)

redução fenomenológica, implica várias reduções, consideradas como passos, momentos metodológicos, que são dados dentro de um mesmo processo de investigação.

“Por esta razão, devemos, em muitas ocasiões, falar de *reduções fenomenológicas* (mas também, com referência à sua unidade colectiva, devemos falar da redução fenomenológica) e, em conformidade, do ponto de vista epistemológico, devemos referir-nos às reduções transcendentais.”<sup>32</sup>

A questão das reduções fenomenológicas é um tema de debate particularmente importante, nem sempre consensual. Husserl escreveu sobre elas ao longo da sua obra, por vezes, de forma distinta, outras, empregando terminologias diferentes. A literatura especializada mantém um longo diálogo exegético sobre as reduções. O nosso objectivo não será, evidentemente, resolver ou, mesmo, abordar em pormenor a questão, apenas indicar alguns aspectos centrais, que possibilitem compreender a função da redução fenomenológica na filosofia de Husserl, de modo a podermos adaptá-la, posteriormente, à área de investigação em psicologia.

Basicamente, poderemos afirmar que existem as seguintes reduções:

- *Epoché*/redução fenomenológica
- Redução eidética
- Redução transcendental

Husserl apresentou ainda um outro tipo de redução: a *redução fenomenológica-psicológica*, a ser usada no âmbito da psicologia fenomenológica, e que raramente vemos abordada, mesmo na áreas da psicologia. No âmbito das investigações em psicologia científica devem ser consideradas: *epoché*/redução fenomenológica, a redução fenomenológica-psicológica e a redução eidética. Não é incluída a redução transcendental, usada apenas no âmbito da fenomenologia transcendental. Assim, a redução fenomenológica psicológica será abordada neste texto, por ser particularmente importante para a psicologia e mesmo para o contexto clínico, muito embora essa dimensão não seja aqui abordada. A literatura também refere uma outra forma de abordar as reduções de Husserl. Identifica três vertentes essenciais: uma ontológica, uma cartesiana

<sup>32</sup> “For this reason we shall on most occasions, speak of phenomenological reductions (but also, with reference to their collective unity, we shall speak of the phenomenological reduction) and, accordingly, from an epistemological point of view, we shall refer to transcendental reductions.” (Husserl, 1913/1998, p. 66.)

e uma psicológica<sup>33</sup>. Mais uma vez se verifica que, a obra de Husserl, mesmo numa das pedras angulares do seu edifício teórico – a redução –, se refere a uma vertente psicológica, o que vem reafirmar o diálogo permanente que Husserl manteve com a psicologia e que foi sua intenção estabelecer o campo da psicologia fenomenológica.

Vejam os então os diferentes passos metodológicos, sendo que o primeiro é a *epoché*. Colocar entre parênteses, suspender, a crença da atitude natural. Para analisar a experiência mental, temos de nos abster de considerar a dimensão fáctica e empírica da realidade natural, de modo a concentrarmos-nos, exclusivamente, naquilo que é dado à consciência, tal como lhe é presente. Não se trata de negar o mundo, a realidade natural, de duvidar ou de entrar em algum processo místico de negação dos objectos e das situações, mas de desenvolver, sistematicamente, uma atitude que promova a explicitação do objecto de estudo: os processos mentais intencionais. Não se trata, assim, de excluir ou negar a realidade, mas de alterar a forma como lidamos e nos posicionamos em relação a esta.

“*Pomos fora de acção o posicionamento geral que pertence à essência da atitude natural; (...) Se eu fizer isso, com completa liberdade, então não estou a negar o ‘mundo’ como se fosse um sofista; não estou a duvidar do seu ser factual como se fosse um céptico; mas, antes, estou a exercer a epoché ‘fenomenológica’ que também me exclui completamente de tomar qualquer decisão sobre o ser factual espaço-temporal.*”<sup>34</sup>

Com a *epoché*, Husserl inverte a nossa posição no mundo e amplifica a nossa capacidade de reflectir. Em vez de assumirmos a precedência do mundo natural sobre a consciência, esta poderá destacar-se da atitude natural e posicionar-se, reflexivamente, aberta ao estudo dos fenómenos, tal como se dão, directa e intuitivamente. A consciência passa a preceder o mundo natural. Esta opção implica, contudo, abdicar de qualquer entendimento científico, por mais evidente e rigoroso que me possa ser. De facto, a *epoché* promove a suspensão dos conhecimentos previamente adquiridos, quer estes me tenham sido fornecidos por qualquer disciplina científica, valor cultural ou regra social. Por mais indubitáveis que estes possam ser, ao aplicar a *epoché*, coloco a existência fáctica e os conhecimentos que tenho sobre determinado fenómeno entre parênteses.

<sup>33</sup> Bernet, Kern e Marbach, 1993, p. 65; Zahavi, 2003, p. 47.

<sup>34</sup> Husserl, 1913/1998, p. 61.

“Por conseguinte, excluo todas as ciências relacionadas com este mundo natural, não importando como firmemente existem para mim (...). Não faço absolutamente nenhum uso dos seus postulados. *Nem eu próprio faço um único uso das proposições pertencentes àquelas ciências, ainda que sejam perfeitamente evidentes; nenhuma é aceite por mim; nenhuma me dá um fundamento.*”<sup>35</sup>

Deste modo, o autor suspende as nossas crenças, promove uma visão crítica, realça a possibilidade de investigar a subjectividade e como é que a consciência, enquanto correlato intencional do mundo, produz sentido sobre as coisas e o outro. A *epoché* implica uma abstenção, no sentido de se realizar qualquer tipo de consideração quanto à existência fáctica de um determinado fenómeno e de se colocar entre parênteses todo o conhecimento prévio que se possa ter, seja de carácter social, cultural ou científico, sobre esse mesmo fenómeno. A *epoché* implica basicamente dois aspectos, suspensão da atitude natural e suspensão das crenças científicas e culturais. Este processo não implica uma negação ou uma exclusão do mundo fáctico, antes, que o coloque entre parênteses, tal como o matemático, ao resolver uma equação, suspende o que se encontra fora dos parênteses, para dar prioridade e resolver o que dentro deles está inserido. Ao resolver o que está entre parênteses, o matemático não nega ou duvida do que está fora destes, mas não faz uso dessa informação.

“O objectivo da *epoché* não é duvidar, negligenciar, abandonar ou excluir a realidade de consideração; antes, o objectivo é o de suspender ou neutralizar uma certa *atitude* dogmática sobre a realidade, permitindo-nos focar, mais estreita e directamente, na realidade tal como esta é dada – como é o seu aparecimento para nós em experiência. Em suma, a *epoché* implica uma mudança de atitude sobre a realidade, e não uma exclusão da realidade. A única coisa que é excluída, em resultado da *epoché*, é uma certa ingenuidade de simplesmente aceitar o mundo como certo, e, por essa razão, ignorar o contributo da consciência.”<sup>36</sup>

<sup>35</sup> “Thus I exclude all sciences relating to this natural world no matter how firmly they stand there for me (...). I make absolutely no use of the things posited in them. Nor do I make my own a single one of the propositions belonging to those sciences, even though it be perfectly evident; none is accepted by me; none gives me a foundation.” (Husserl, 1913/1998, p. 61.)

<sup>36</sup> “The purpose of the *epoché* is not to doubt, neglect, abandon, or exclude reality from consideration; rather the aim is to suspend or neutralize a certain dogmatic attitude towards reality, thereby allowing us to focus more narrowly and directly on reality as it is given – how it makes its appearance to us in experience. In short, the *epoché* entails a change of attitude towards reality, and not an exclusion of reality. The only thing that is excluded as a result of the *epoché* is a certain naivety of simply taking the world for granted, thereby ignoring the contribution of consciousness.” (Gallagher e Zahavi, 2008, p. 23.)

Importa salientar que a *epoché* não é um passo metodológico conseguido num momento. Muitos autores têm especulado sobre a possibilidade de a exercer, de a aplicar. Não é algo que se adquira como uma bateria de testes. Depois de os termos, passarmos a usá-los. É algo que se desenvolve e mantém ao longo da investigação. Exercita-se, aprende-se, promove-se. É um instrumento metodológico que ajuda o investigador a centrar-se no seu objecto de estudo, procurando evitar o enviesamento da visão naturalista. O aspecto crucial passa por excluir o dogmatismo empírico e a crença na atitude natural. Suspende-se igualmente qualquer conhecimento prévio adquirido sobre o objecto de estudo que se esteja a investigar. Evidentemente, não se pretende afirmar que o investigador se liberta, de uma e só vez, dos seus pré-conceitos. No entanto, pode, ao longo de um processo de aprendizagem, promover um exercício crítico que lhe permita reconhecer o enviesamento de uma perspectiva empírica, bem como a possibilidade de as descrições, que está a analisar, estarem a ser influenciadas por construções teóricas prévias. Do mesmo modo, a *epoché* não implica uma viragem “para dentro” do sujeito, nem uma concentração exclusiva na subjectividade da visão pessoal. Ao contrário, a experiência intencional não pode ser entendida em termos meramente mentais. A *epoché* é um utensílio que possibilita aceder, de forma mais reflexiva e crítica, à forma como os objectos se apresentam à consciência. Esta é objecto de estudo dos fenomenólogos, no sentido em que é desveladora do mundo e dos objectos. A Fenomenologia refuta as dicotomias interno/externo, sujeito/objecto, mente/corpo. A finalidade do método é dupla: estudar a subjectividade dos sujeitos e como é que esta apreende objectivamente os entes do mundo.

“O interesse fenomenológico na perspectiva da primeira pessoa não é essencialmente motivado pelo critério relativamente trivial de que devemos incluir a perspectiva da primeira pessoa se desejamos compreender os fenómenos mentais. Antes, o enfoque do fenomenólogo, na perspectiva da primeira pessoa, é tanto mais motivado por uma tentativa de compreender a natureza da objectividade, como por um interesse na subjectividade da consciência.”<sup>37</sup>

O segundo passo do método prende-se com a *redução fenomenológica*. Para a investigação fenomenológica em psicologia ter-se-á de considerar a *redução fenomenológica-psicológica*. A *epoché* e a *redução fenomenológica*

<sup>37</sup> “The phenomenological interest in the first-person perspective is not primarily motivated by the relatively trivial insight that we need to include the first-person perspective if we wish to understand mental phenomena. Rather, the phenomenologist’s focus on the first-person perspective is as much motivated by an attempt to understand the nature of objectivity, as by an interest in the subjectivity of consciousness.” (Gallagher e Zahavi, 2008, p. 24.)

podem ser entendidas como dois instrumentos metodológicos usados paralelamente. Com a *epoché*, suspende-se a visão naturalista do mundo e os pré-conceitos científicos e culturais, com a redução fenomenológica, centramo-nos exclusivamente na correlação entre o objecto da experiência e a experiência desse mesmo objecto. O investigador procura excluir todo o enviesamento da sua visão naturalista, concentrando-se, exclusivamente, naquilo que é dado à experiência imediata do sujeito. No entanto, a redução implica um duplo movimento. Não apenas se foca o objecto, tal como é dado à consciência, como também se analisa descritivamente a subjectividade do acto intencional, o que permite que o objecto apareça do modo como é dado no acto intencional.

A área de investigação da Fenomenologia não é algo imediatamente acessível. A redução não exclui o mundo, centrando-se na pura subjectividade, nem procura aceitar como garantida a aparência que é visada na atitude natural. A redução expande o campo de investigação da Psicologia Fenomenológica. Husserl é muito claro. Como se poderia, aliás, descrever uma percepção, uma memória ou algo que esteja relacionado com um acto intencional sem, precisamente, afirmar que se trata de uma percepção, de uma recordação *de* um objecto, *deste objecto* a que se dirige<sup>38</sup>? No entanto, o sujeito vive, como que anonimamente, através do fluxo de consciência, sem se focar nos processos mentais, eles mesmos, e dando como garantida a realidade do objecto, tal como é dado à consciência. O método fenomenológico é eminentemente reflexivo. O acto intencional não é, ele mesmo, visado pela própria consciência, tal como é visado o objecto. Só posteriormente é que a consciência pode reflectir sobre o objecto intencional e tematizar a experiência vivida. Na redução, é já o objecto noemático, o objecto intencional, que é visado pela reflexão fenomenológica, *i. e.*, o objecto tal como é percebido, tal como é recordado, etc.

“Por conseguinte, podemos aqui clarificar, simultaneamente, como a redução fenomenológica pode adquirir, para os psicólogos, a função metódica e útil de fixar o sentido noemático, distinguindo-o, nitidamente, do objecto dado de maneira absoluta e reconhecendo-o como algo pertencente e inseparável da essência psicológica do processo mental intencional.”<sup>39</sup>

<sup>38</sup> Husserl, 1928/1997, p. 222.

<sup>39</sup> “Thus one can make clear here at the same time how the phenomenological reduction can acquire for psychologists the useful methodic function of fixing the noematic sense by sharply distinguishing it from the object simpliciter, and recognizing it as something belonging inseparably to the psychological essence of the intensitive mental process.” (Husserl, 1913/1998, p. 217.)

Para a fenomenologia husserliana, o que é real, no sentido empírico, são objectos que nos são dados no espaço, no tempo e através da lei de causalidade. No entanto, mesmo quando se dá na experiência, o encontro de objectos e eventos que têm uma conotação existencial “óbvia”, a redução impele-nos a dar um passo atrás, de modo a descrevê-los e examiná-los enquanto presenças. A apologia da redução é querer abordar, em primeiro lugar, o fenómeno como presença. O mesmo é dizer, examinar a experiência corrente, muito cuidadosamente, antes de a relacionar com experiências similares ou com conhecimentos relacionados que tenham sido obtidos noutras circunstâncias. É habitual entendermos uma situação como sendo exactamente como a estamos a viver, *i. e.*, reconhecermos a nossa leitura dos acontecimentos como óbvia e correcta, embora, por vezes, assim não seja. Husserl pretendia restringir a nossa pretensão epistemológica. O objectivo é ficarmos confinados ao âmbito da experiência e dos fenómenos.

A redução do investigador que usa o método fenomenológico, aplicado às ciências humanas, estará de acordo com a redução que Husserl denominou *redução fenomenológica psicológica*, não fazendo uso de um passo metodológico subsequente, a redução transcendental.

“Por conseguinte, para atingir o objecto de estudo puro e efectivo da ‘psicologia descritiva’, exige-se um método que seja praticado total e conscientemente, o qual designo por *redução fenomenológica-psicológica* – entendida neste contexto como método para a psicologia.”<sup>40</sup>

O sentido da redução fenomenológica psicológica é de que os objectos e as situações, *i. e.*, tudo o que surge à consciência dos sujeitos, passam pela redução, *não* os actos de consciência, aos quais esses objectos e situações estão correlacionados. Os actos são entendidos tal como vividos pelos sujeitos. No entanto, não é feita a alegação, por parte do investigador, de que os objectos e as situações vivenciados pelos sujeitos existem na realidade como estes os vivenciaram. Há uma distinção fundamental. Uma coisa é a forma como posso perceber, recordar ou experienciar um objecto, outra, é constatar que esse objecto existe, exactamente, da maneira como eu o percepcionei, recordei ou experienciei.

Do ponto de vista fenomenológico, distingue-se o *modo* como o objecto se dá à consciência e como este *existe* realmente, já que pode, eventualmente,

<sup>40</sup> “Thus in order to attain the pure and actual subject matter of the required ‘descriptive psychology’, a fully consciously practiced method is required which I call the phenomenological-psychological reduction – taken in this context as a method for psychology.” (Husserl, 1954/1970, p. 236.)

vir a ser determinado de outra forma, apenas e após vários actos de consciência. O objecto nunca aparece na sua totalidade, mas sempre em perspectivas parcelares. O objecto (total) transcende a aparência, não se tratando exclusivamente de um somatório. Dir-se-á que a sua identidade é verificada através de um conjunto distinto de aparências. No entanto, a Fenomenologia não defende o preceito de que por detrás da aparência está o objecto real. Mantém-se essa distinção – a diferença ontológica entre o ente e o ser do ente. Mas, a aparência, que pode revelar apenas parte do objecto ou, mesmo, ser falaciosa, tem em si mesma a possibilidade de desvelar o ser do ente, que se pode manter em recesso de modo velado. Os fenomenólogos consideram que essa distinção é intrínseca ao próprio fenómeno em si mesmo.

“É uma distinção entre a forma como os objectos podem aparecer a um olhar superficial, ou de uma perspectiva que não seja óptima, e como podem aparecer na melhor forma possível das circunstâncias, seja na utilização prática ou em investigações científicas exaustivas. De facto, é apenas na medida em que o objecto aparece, de uma forma ou de outra, que ele pode ter algum significado para nós.”<sup>41</sup>

Alguns exemplos da redução fenomenológica-psicológica:

Um sujeito numa experiência visual afirma que uma luz pouco perceptiva é branca. Embora o investigador saiba, através dos seus instrumentos de pesquisa, que a luz é azul, anota a informação do sujeito de que a luz é branca. Noutra experiência de percepção, um sujeito, seguindo determinadas indicações do investigador, reporta descrições pormenorizadas de uma ilusão que, embora o investigador saiba não corresponder à realidade, aponta a exposição do sujeito como sendo fidedigna. Uma paciente descreve uma memória a um terapeuta durante uma sessão. Mesmo sabendo que é falsa, o terapeuta continua a exploração da memória, tal como é apresentada pela paciente.

Em todos estes exemplos, os sujeitos revelaram estar numa atitude natural, afirmando que o que estavam a viver correspondia, efectivamente, à “realidade” dessas situações e dos objectos percebidos. O investigador e o terapeuta aceitaram as descrições e as afirmações dos sujeitos como sendo “verdadeiras”, ou seja, como tendo sido vividas por estes últimos. Ao optarem por esta atitude,

<sup>41</sup> “It is a distinction between how objects might appear to a superficial glance, or from a less than optimal perspective, and how they might appear in the best of the circumstances, be it in practical use or in the of the extensive scientific investigations. Indeed, only insofar as the object appears in one way or the other can it have any meaning for us.” (Gallagher e Zahavi, 2008, p. 22.)

o investigador e o terapeuta estão na posição da redução fenomenológica. Distinguem o modo como uma situação *é ou pode ser na realidade* e como é *vivida* a experiência dessa mesma situação por um determinado sujeito. Este *vive na* situação e o psicólogo investigador considera-a tal como é vivida pelo sujeito, não realizando qualquer inferência sobre o objecto visado pelo indivíduo, não concluindo sobre a realidade do mesmo.

“Se o (objecto) percebido existe ou não, se a pessoa que o percebe está errada ou não e, também, se eu, psicólogo, que no meu entender empático sobre a pessoa, que sem qualquer hesitação conclua a convicção no (objecto) percebido, esteja errado sobre isto ou não – isto deve permanecer irrelevante para mim como psicólogo. Nada disto deve estar incluído na descrição psicológica da percepção. Seja o caso de um ente ou de uma ilusão, isso não afecta em nada o facto de que o sujeito em questão realiza, na verdade, uma percepção (...).”<sup>42</sup>

Isto significa que a redução fenomenológica do psicólogo é parcial: enquanto o pólo objecto passa pela redução, o mesmo não acontece com o pólo sujeito. Nos exemplos expostos, tanto o investigador como o terapeuta entendem que um processo consciente está a decorrer numa temporalidade intencional. Os objectos das experiências estão dentro da redução, *i. e.*, são entendidos apenas tal como se apresentam aos sujeitos. No entanto, o fluxo de consciência é aceite como um processo real – é a especificidade dos processos de consciência que a Fenomenologia procura estudar.

A apologia da redução é examinar a experiência corrente, muito cuidadosamente, antes de a relacionar com experiências similares ou com conhecimentos relacionados, obtidos noutras circunstâncias semelhantes. É habitual entendermos uma situação como sendo exactamente como a estamos a viver, *i. e.*, reconhecer a nossa leitura dos acontecimentos como óbvia e correcta, embora, por vezes, assim não aconteça. Husserl pretendia restringir a nossa pretensão epistemológica. Ficarmo-nos, em primeiro lugar, pelo modo como vivemos a situação e excluir inicialmente um outro passo, o de afirmar que a situação existiu na “realidade” como a nossa percepção definiu. O objectivo é ficarmos confinados ao âmbito da experiência e dos fenómenos. Husserl

<sup>42</sup> “Whether the perceived (object) exists or not, whether the perceiving person is mistaken about this or not, and also whether I, the psychologist, who in my empathetic understanding of the person unhesitatingly concur in the belief in the perceived (object), am mistaken about it or not – this must remain irrelevant for me as a psychologist. None of this may enter into the psychological description of the perception. Whether it is a case of being or of illusion, it does not affect at all the fact that the subject in question does, in fact, carry out a perception (...).” (Husserl, 1954/1970, p. 236.)

sublinhou a necessidade do psicólogo, no exercício da sua vocação, usando a redução fenomenológica, ter de se abster de estar “co-interessado” nas perspectivas dos sujeitos que participam na sua investigação<sup>43</sup>. Esta afirmação é, aparentemente, paradoxal em relação à forma como a Fenomenologia é aplicada, contemporaneamente, em alguns círculos da Psicologia e da Psicoterapia. No entanto, é uma excelente maneira de entender a redução. Esta aparente contradição levou Merleau-Ponty a salientar a necessidade de recusarmos a nossa cumplicidade em relação à nossa experiência, à experiência dos outros e à que estabelecemos com o mundo. Justamente, porque estamos sempre em relação com o mundo, porque a nossa experiência é evidente para nós – temos já, pré-reflectidamente, um entendimento do mundo e de nós –, é que se torna necessário suspender a nossa intimidade com o conhecer e com a experiência. Caso contrário, esta passará, em grande medida, despercebida. Só abandonando, por momentos, a familiaridade que tenho com a experiência e com o mundo é que poderei reapropriá-lo como paradoxo. O mesmo é dizer, com o sentido intencional que estabeleço entre mim e o outro. A redução fenomenológica não pretende reenviar o sujeito para “dentro” da sua consciência. Pelo contrário, promove um distanciamento, de modo a que seja possível clarificar os vínculos intencionais que estabelecemos sobre nós, os outros e os objectos do mundo.

“Porém, esta abordagem também tem de fazer face a um certo número de problemas, sendo o principal o de facilmente dar origem a más interpretações do próprio objectivo e tópico da fenomenologia. Ao focar-se na evidência fenomenológica imediata e na evidência dos objectos, é-se facilmente levado a crer que a tarefa da fenomenologia é a de investigar a subjectividade pura em isolamento e separada do mundo e da intersubjectividade.”<sup>44</sup>

Neste sentido, as evidências do nosso conhecer não poderão ser procuradas no homem interior porque não existe o “interior” do homem. Ele existe como exterioridade, conhece-se, revelando a sua transcendência em relação ao mundo. Merleau-Ponty realça como a redução não pode ser entendida como uma metodologia de base idealista. A redução fenomenológica é uma base para o projecto existencial de conhecer o homem que está no mundo,

como foi elaborado por Heidegger<sup>45</sup>. Como referiu o fenomenólogo francês, “não existe pensamento que abarque todo o nosso pensamento”<sup>46</sup>. Donde, a indispensabilidade de recomeçar perpetuamente, a necessidade de termos uma posição humilde que nos faça reapropriar continuamente o nosso saber, as nossas interrogações, procurando fazer explícito o que, por vezes, se mantém implícito. Husserl alertou o psicólogo para dois aspectos: para este procurar esse *distanciamento*, que estabelece uma melhor reapropriação sobre os actos de consciência intencionais, e para não se precipitar na validação desses vínculos intencionais que os sujeitos estabelecem com os objectos do mundo.

“Na prossecução da psicologia pura, o psicólogo nunca deve permitir que as validades, por mais diversas que sejam, das pessoas que constituem o seu objecto de estudo, sejam válidas para ele próprio; durante a sua investigação não deve ter nem assumir nenhuma posição por sua iniciativa relativamente a essas validades; e assim se deve manter, universalmente e em antecipação, em relação a todas as intencionalidades destas pessoas, que são ainda desconhecidas, que estão nas profundezas das suas vidas e que ainda estão escondidas do psicólogo, independentemente, claro, de serem intencionalidades conscientes ou inconscientes para a própria pessoa.”<sup>47</sup>

A redução fenomenológica delimita, simultaneamente, os campos de estudo da Psicologia Fenomenológica, da Psicologia Empírica e da Fenomenologia Transcendental, esta última entendida como projecto filosófico. A Psicologia Empírica, assente no método experimental, aceita quer o objecto da experiência do sujeito, quer os processos de consciência deste, como estando numa dimensão da atitude natural. O seu objectivo é compreender a relação entre sujeito e objecto, estritamente, em termos de uma lógica de causa e efeito e numa dimensão espaço-temporal. A Fenomenologia Filosófica, que opera no âmbito da redução transcendental, considera que tanto o objecto da experiência como os actos de consciência dessa experiência são sujeitos a uma

<sup>45</sup> Merleau-Ponty, 1945, pp. VIII-IX.

<sup>46</sup> “il n’y a pas de pensée qui embrasse toute notre pensée.” (Merleau-Ponty, 1945, p. IX.)

<sup>47</sup> “In the pursuit of a pure psychology the psychologist must never allow the validities, no matter how diverse, of the persons who make up his subject matter to be valid for himself; during his research he must have and take up no position of his own in regard to them; and this must hold universally and in advance in regard to all intentionalities of these persons which are as yet unknown, which lie in the depths of their lives and are still hidden from the psychologist, regardless, of course, of whether they are conscious or unconscious intentionalities in the special sense for the person himself.” (Husserl, 1954/1970, p. 238.)

<sup>43</sup> Husserl, 1954/1970, p. 238.

<sup>44</sup> “But this approach also confronts a number of problems, the chief being that it very easily gives rise to a serious misunderstanding of the proper aim and topic of phenomenology. By focusing on the immediate self-givenness and the givenness of the objects, one is easily led to the belief that the task of phenomenology is to investigate pure subjectivity in isolation and separation from both world and intersubjectivity.” (Zahavi, 2003, p. 50.)

redução transcendental. No espectro da Psicologia Fenomenológica, estamos em presença de uma redução parcial: a *redução* é aplicada ao objecto, mas não aos actos de consciência que estão associados a esse objecto – a redução fenomenológica-psicológica.

“Isto descreve em substância o método necessário e conscientemente praticado de acesso ao domínio dos fenómenos puros da consciência, nomeadamente a mudança peculiar de foco designada por redução fenomenológica. Por meio disto, o nosso olhar foi dirigido em direcção ao aspecto principal dos fenómenos puros da consciência, que é o noemático (e sobre o qual a psicologia tradicional não sabia o que dizer). Através da redução fenomenológica, as objectividades intencionais, enquanto tais, foram dispostas de forma aberta pela primeira vez. Foram dispostas de forma aberta como componente essencial de todos os processos intencionais e como tema infinitamente produtivo para descrição fenomenológica.”<sup>48</sup>

Em resumo, Husserl pretendeu fundamentalmente duas coisas com a *epoché*. Em primeiro lugar, suspender a nossa crença da atitude natural de que o mundo existe, tal como entendido pela atitude natural, sendo que a ciência, em geral, também se mantém na atitude natural. Com este aspecto, Husserl provoca uma alteração epistemológica. Dá prioridade à subjectividade. Em segundo lugar, pretende que não façamos uso dos nossos conhecimentos prévios, sejam eles científicos, culturais ou de senso comum, quando analisamos fenomenologicamente um determinado fenómeno. Procura-se pôr entre parênteses os nossos conhecimentos teóricos, sociais e culturais, evitando-se, assim, uma leitura inicial e precipitada de natureza explicativa ou analítica das situações. A *epoché* é uma suspensão da nossa crença na realidade. Por momentos, suspendemos a sua validade. Isto não significa que duvidamos, negamos ou excluímos a realidade. O que acontece é que mudamos a nossa atitude em relação à realidade, o que é diferente de negá-la. A *epoché* não deve ser entendida puramente de modo mental e não é algo que se consiga num só momento. Deve exercitar-se, treinar-se, praticar-se, tanto do ponto de vista teórico como

<sup>48</sup> “This describes in substance the necessary and consciously practiced method of access to the realm of pure phenomena of consciousness, namely that peculiar change of focus which is called the phenomenological reduction. By means of it our gaze was directed toward the principal aspect of pure phenomena of consciousness, which is the noematic (and about which traditional psychology did not know what to say). Through the phenomenological reduction intentional objectivities as such were first laid open. They were laid open as an essential component of all intentional processes and as infinitely fruitful theme for phenomenological description.” (Husserl, 1928/1997, p. 223.)

prático. Como qualquer método de investigação, o fenomenológico implica conhecer bem os seus passos e praticá-los. A *epoché* e a redução fenomenológica são dois passos contíguos.

“Considerando que o propósito da *epoché* é suspender ou pôr entre parêntesis uma certa atitude natural em relação ao mundo, permitindo-nos concentrar no modo ou nas formas como as coisas nos aparecem, o objectivo da redução fenomenológica é o de analisar a correlação interdependente entre estruturas específicas da subjectividade e modos específicos das aparências ou das evidências.”<sup>49</sup>

A *epoché* e a redução fenomenológica não implicam um esvaziamento do *self* ou do nosso conhecimento passado. A redução fenomenológica é tarefa de uma consciência crítica, instrumento metodológico que procura *revelar* o objecto, tal como se apresenta numa determinada situação, não se impondo razões explicativas de um conhecimento anterior, de modo a que se analise com o rigor metodológico necessário a qualquer empreendimento de produção de conhecimento. Todo o estudo que procure seguir a metodologia fenomenológica terá de fazer uso da redução, de forma a estar dentro dos parâmetros da disciplina. A redução fenomenológica utilizada em investigação em ciências humanas é parcial. A radicalização de Husserl de querer avançar para uma redução transcendental, colocando entre parênteses o próprio sujeito consciente, de forma a alcançar a “consciência pura”, não é considerada. Esse exercício está fora do âmbito da investigação científica em Psicologia, pelo que os passos metodológicos de Husserl são considerados parcialmente.

### Análise Eidética – Variação Livre Imaginativa

O terceiro elemento do método fenomenológico é a *análise eidética – variação livre imaginativa*.

Husserl demonstrou que, tal como os actos intencionais visam as particularidades dos objectos, sendo, aliás, o movimento mais natural, é igualmente possível aceder, através de uma análise conceptual, às dimensões essenciais dos objectos, de modo a serem reconhecidos na sua identidade. A redução eidética permite aceder às dimensões, às características e às propriedades que fazem

<sup>49</sup> “Whereas the purpose of the epoche is to suspend or bracket a certain natural attitude towards the world thereby allowing us to focus on the modes or ways in which things appear to us, the aim of the phenomenological reduction is to analyse the correlation interdependence between specific structures of subjectivity and specific modes of appearance or givenness.” (Gallagher e Zahavi, 2008, p. 25.)



de um determinado objecto aquilo que ele é, deixando, de lado, as variações factuais, meramente contingentes. Procura determinar-se a essência do fenómeno, tal como surge à consciência, seja um objecto físico, uma percepção, uma sensação ou uma situação vivida. O objectivo é identificar as características fundamentais do fenómeno, retirando, através da variação livre imaginativa, as particularidades das quais o fenómeno não depende para ser tal como é. Se, ao retirar-se uma das características, o objecto deixa de ser reconhecido, então essa característica é considerada essencial. Caso isso não aconteça, a característica é encarada como accidental, particular e não fundamental para o *eidós*, para a essência do fenómeno. Se o objecto “colapsa”, como consequência da remoção da dimensão-chave, então ter-se-á de reconhecer que a dimensão variada é essencial para que o objecto apareça como um todo/completo – uma síntese estrutural identitária. Se o objecto é apenas ligeiramente modificado, mas ainda assim reconhecível, apesar da variação dessa dimensão, então considera-se accidental, contingente, em vez de essencial.

Vejamus uma cadeira. Produzida em madeira, tem uma determinada cor e um *design* específico. Mas se alterarmos estas características, material, cor, forma, a cadeira não deixa de ser uma cadeira. Não são aspectos base, estruturas essenciais, sem os quais uma cadeira deixa de ser uma cadeira. Consideremos, por exemplo, que, sem um assento, a cadeira deixaria de ser uma cadeira e, conseqüentemente, deixaria de exercer a função para a qual é necessária. Nesse caso, estaríamos perante uma característica essencial do objecto cadeira, o assento, que, fazendo parte do *eidós* da cadeira, é condição necessária para que esta seja entendida como tal. A metodologia levada a cabo pelo fenomenólogo de variar os aspectos accidentais, as contingências, até obter as essências do fenómeno em estudo, denomina-se *variação livre imaginativa*. A redução eidética, desempenhada pela variação livre imaginativa, não é realizada empiricamente, quer se trate de um objecto físico, de uma vivência psicológica ou de qualquer outro objecto de estudo não físico. O uso do método está dependente do uso de possibilidades variativas, não dependente da facticidade, pelo que as estruturas essenciais não reclamam uma validade empírica, mas condições *a priori* para que um determinado objecto, físico ou não físico, seja categorizado quanto à sua identidade.

O objectivo central da redução eidética é obter a exclusão do contingente de modo a alcançar o essencial. Na atitude natural prestamos atenção aos aspectos particulares e não às questões essenciais. Quando percepciono esta cadeira, vejo-a, tal como se me apresenta, com as suas características particulares e, eventualmente, com dimensões valorativas dadas por mim. Não apreendo esta cadeira e o seu *eidós*, a sua estrutura de base, que faz do objecto não apenas *esta* cadeira, mas um exemplo do *ser* cadeira em geral. Na atitude

natural damos atenção ao particular, não ao essencial. Husserl pretende inflectir a nossa posição quando aplicamos a redução eidética através da variação livre imaginativa, *i. e.*, percebermos qual é a estrutura essencial, o *eidós*, de um fenómeno e o que é dispensável, accidental, de carácter particular, que pode ser alterado, de modo a que o objecto de estudo mantenha a sua essência. Husserl não pretende, com a redução eidética, alcançar uma característica fundamental de um determinado objecto. O *eidós* não se refere a uma especificidade de apenas um objecto, mas a um conjunto de características essenciais, que são partilháveis por vários objectos. Procura ultrapassar-se a contingência fáctica de modo a alcançar uma generalização. O fim mais importante de uma análise fenomenológica não é o estudo de um objecto concreto individual dado à consciência de um sujeito, muito embora esse possa ser um passo metodológico importante, mas a obtenção de resultados generalizáveis que possam ser partilhados intersubjectivamente.

A análise eidética, no âmbito da Psicologia Fenomenológica, tem como objectivo alcançar sínteses de significados psicológicos. Esta análise é assim levada a cabo com o constrangimento da visão científica da disciplina. Se considerarmos que a Fenomenologia Filosófica teria como fim último, através do uso da variação livre imaginativa, retirar os aspectos contingentes de um determinado fenómeno e descrever cuidadosamente os aspectos cruciais, com o objectivo de alcançar essências universais, a um nível psicológico, o procedimento é semelhante, mas não exactamente o mesmo. A principal diferença prende-se com o nível de análise. Em Psicologia Fenomenológica, o objectivo não é alcançar essências universais, muito embora não se pretenda que permaneçamos cingidos ao particular. A finalidade é obter resultados generalizáveis. A investigação em Psicologia Fenomenológica procura pesquisar “essências”, que são, de algum modo, *contextualizadas*. Uma primeira alteração ao método filosófico é que neste último se pretende alcançar a essência universal do fenómeno, o saber apodíctico. Ao aplicar-se o método ao contexto científico, o objectivo é clarificar a essência psicológica desse mesmo fenómeno. Uma abstracção totalizadora está fora do âmbito de uma ciência humana como a Psicologia, onde o *contexto* é um aspecto particularmente importante. Os resultados da investigação em Psicologia Fenomenológica remetem para uma generalização e não para uma universalização. As generalizações são possíveis pelo facto de a análise eidética permitir extrapolar os resultados, para além da situação empírica, de onde foram obtidos os dados da investigação. No entanto, não pretendem reclamar uma relevância universal, *i. e.*, uma investigação científica de cariz fenomenológico assegura resultados eidéticos, tal como outras ciências eidéticas, que são continuamente revistos e postos à prova por estudos subsequentes. Importa assim não mistificar a

variação livre imaginativa. Como outras actividades de pesquisa científica, o processo de análise eidética é passível de produzir resultados incorrectos, sendo, exactamente, por essa razão que passam pela crítica entre pares. No método de investigação em Psicologia Fenomenológica, tal como noutras metodologias de investigação, os resultados são verificados pela comunidade científica que tem conhecimentos acerca do método em causa para avaliar os resultados deste. Quando se aborda a validade do método fenomenológico, clarificar-se-á melhor este aspecto.

Uma última nota sobre a redução eidética. Também sobre esta, Merleau-Ponty refere a necessidade de não se confundirem os seus objectivos, tal como aconteceu em muitos textos sobre a redução fenomenológica. A análise eidética não tem como objectivo último estabelecer as essências como fins definitivos. Justamente, porque o homem está amarrado à sua vivência no mundo, demasiado contíguo à sua experiência, a redução eidética implica a necessidade de ter o “campo da idealidade para conhecer e conquistar a facticidade”<sup>50</sup>. As essências são estabelecidas pela linguagem. A esta última, criando uma separação aparente, cabe explicitar e revelar as experiências originárias da experiência vivida. Curiosamente, Merleau-Ponty realiza uma analogia, afirmando que as “essências de Husserl devem trazer consigo todas as relações vivas da experiência, assim como a rede traz do fundo do mar os peixes e as algas palpitantes”<sup>51</sup>, não se podendo, por isso, considerar que Husserl tenha separado as essências da existência. O objectivo de alcançar as essências da vida consciente não é um retorno a uma idealidade, não é um recuo em relação à experiência e ao mundo empírico; é procurar alcançar a experiência da consciência, ainda antes desta tematizar a experiência. Não se trata de explicitar a ideia de um objecto, mas o que este é para nós, antes de o tematizarmos, antes de ser objecto de linguagem, de ser conceito. Em suma, a Psicologia Fenomenológica não tem como objectivo estabelecer uma metodologia idealista, mas estudar a experiência dos sujeitos na relação com o outro e com o mundo. A análise fenomenológica só pode ser levada a cabo no espaço intersubjectivo. Uma análise cuidada à fenomenologia husserliana considerará, igualmente, a forma como o autor foi, ao longo da obra, abordando a importante correlação da aplicação das cognições *a priori* à existência fáctica<sup>52</sup>.

## Descrições e Intersubjectividade

Finalmente, importa salientar duas características fundamentais do método: é *descritivo* e remete para uma *dimensão intersubjectiva*.

Ao posicionar-se como uma ciência das essências, dos processos *a priori*, dos actos de consciência, a Fenomenologia teve, necessariamente, de se apresentar como conhecimento sem pressuposições. A Fenomenologia impele-nos a “regressar às coisas elas mesmas”, antes de se apresentar qualquer explicação, interpretação ou construção teórica. Explicar algo que surge à consciência implica pressupor já algo sobre o que surgiu à consciência, um afastamento do objecto intencional, através de factores previamente conhecidos, de teorizações, que estão para além do estritamente *dado* à consciência. Operações hipotéticas, especulativas ou dedutivas têm em comum afastar o sujeito dos dados que surgem, tal como aparecem, à consciência.

A *descrição fenomenológica* pretende evitar a explicação de um determinado fenómeno através de factores que lhe são externos, limitando-se ao fenómeno tal como *dado*. A descrição já contém em si, intrinsecamente, um entendimento do fenómeno. Os participantes de uma investigação em Psicologia Fenomenológica descrevem a sua experiência, a partir do que pensaram ou reflectiram sobre as vivências. No entanto, uma boa descrição é aquela que relata os acontecimentos, com o maior detalhe possível, incluindo o contexto cognitivo e emocional, vividos pelo sujeito. O objectivo é procurar regressar, com a maior fidelidade possível, à experiência vivida, tal como experienciada no momento em que ocorreu. Esta indicação metodológica descritiva, não raras vezes, é negligenciada, tanto por investigadores, que aplicam metodologias quantitativas, como por aqueles que fazem uso de metodologias qualitativas.

A capacidade de analisar descritivamente depoimentos é algo que exige treino específico, um grau considerável de aptidão, de capacidade autocrítica, para aprofundar as competências da análise descritiva<sup>53</sup>. A descrição fenomenológica não pressupõe a simples aceitação de depoimentos acríticos. Estes, no âmbito da investigação da Psicologia intencional, terão de passar pelo crivo do olhar treinado do investigador e da comunidade científica, na qual este se insere. A complexidade de exercer uma análise descritiva adequada exige, ainda, que não se confunda o estudo de fenómenos com as expressões que expressam aquelas. A Fenomenologia é o estudo dos fenómenos e não uma pesquisa das expressões linguísticas, através das quais os primeiros são comunicados<sup>54</sup>.

<sup>50</sup> “*champ de l'idéalité pour connaître et conquérir sa facticité.*” (Merleau-Ponty, 1945, p. IX.)

<sup>51</sup> “*les essences de Husserl doivent ramener avec elles tout les rapports vivants de l'expérience, comme le filet ramène du fond de la mer les poissons et les algues palpitants.*” (Merleau-Ponty, 1945, p. X.)

<sup>52</sup> Bernet, Kern e Marbach, 1993, p. 81.

<sup>53</sup> Spiegelberg, 1994, p. 689.

<sup>54</sup> Spiegelberg, 1994, p. 690.

O projecto fenomenológico é o de fazer regressar o homem à experiência que tem do mundo vivido, que tudo determina, inclusivamente a ciência. “Todo o universo da ciência é construído sobre o mundo vivido, e, se queremos pensar a própria ciência com rigor, apreciar exactamente o seu sentido e seu alcance, precisamos, em primeiro lugar, de despertar essa experiência do mundo, da qual é expressão segunda. A ciência não tem e não terá, jamais, o mesmo sentido de ser que o mundo percebido, pela simples razão de que ela é uma determinação ou uma explicação dele.”<sup>55</sup>

A Fenomenologia impele assim o homem a *reflectir*. A consciência do ser intencional é sempre consciência de um objecto, visa-o directamente. No entanto, o acto de consciência é, em si mesmo, implícito, pelo que há necessidade de promover a descrição como instrumento metodológico, como explicitação, como forma de conhecimento. Expressa no mundo vivido, a consciência não é conhecimento, transparência de si mesma, de forma imediata, mas apenas mediadamente, daí a necessidade de se desenvolver um *olhar reflexivo*. O mesmo é dizer, descrever, tanto quanto possível, esse acto de consciência, no qual se funda não o conhecimento empírico, mas eidético. Claramente, há uma distinção entre a vivência de um determinado evento e o sentido que se pode retirar daquilo que foi a vivência. Nas palavras de Merleau-Ponty, “retornar às coisas elas mesmas, é retornar a esse mundo anterior ao conhecimento; do qual o conhecimento sempre *fala*, e em relação ao qual toda a determinação científica é abstracta, significativa e dependente, como a geografia em relação à paisagem”<sup>56</sup>.

Finalmente, como já foi substancialmente sublinhado, o método fenomenológico, apesar de partir de uma perspectiva pessoal, visa alcançar as estruturas invariantes dos processos mentais – produzir *conhecimento intersubjectivo*. No entanto, não apenas o método fenomenológico não pretende pesquisar a consciência intencional, como se os processos desta estivessem exclusivamente “dentro” do espaço mental, como não é seu objectivo crucial estabelecer conhecimentos idiossincráticos. O sujeito intencional é descrito sempre em relação ao mundo. A análise intencional não se baseia na pesquisa da subjectividade, mas na correlação desta com a objectividade. A relação

<sup>55</sup> “*Tout l'univers de la science est construit sur le monde vécu et si nous voulons penser la science elle-même avec rigueur, en apprécier exactement le sens et la portée, il nous faut réveiller d'abord cette expérience du monde dont elle est l'expression seconde. La science n'a pas et n'aura jamais le même sens d'être que le monde perçu pour la simple raison qu'elle en est une détermination ou une explication.*” (Merleau-Ponty, 1945, pp. II-III.)

<sup>56</sup> “*Revenir aux choses mêmes, c'est revenir à ce monde avant la connaissance dont la connaissance parle toujours, et à l'égard duquel toute détermination scientifique est abstraite, signitive et dépendante, comme la géographie à l'égard du paysage.*” (Merleau-Ponty, 1945, p. III.)

sujeito/objecto apenas pode ser analisada fenomenologicamente enquanto um todo não dissociável. Como se verificou anteriormente, o método procura alcançar conhecimentos apodícticos, próprios das ciências eidéticas, de modo a obter, assim, generalizações, livres de contingências empíricas, que possam ser testadas por outros sujeitos com conhecimento do método. Estas questões serão analisadas em detalhe na próxima secção e no capítulo sobre validação, verificação e generalização dos resultados.

Em síntese, a utilização do método fenomenológico implica considerar alguns aspectos fundamentais, sem os quais não se pode afirmar estar-se dentro do contexto sistemático do mesmo. Toda a investigação que procure aplicar o método fenomenológico, deve ter em consideração as seguintes dimensões<sup>57</sup>:

1. *Epoché* – suspensão da atitude natural e conhecimentos prévios.
2. *Redução fenomenológica* – centramento no objecto, tal como surge à consciência e na subjectividade desta que experiencia o objecto intencional.
3. *Análise eidética* – permite, através da variação livre imaginativa, alcançar as estruturas invariantes, as essências, do objecto de estudo.
4. *Descritivo* – a análise fenomenológica implica uma descrição dos fenómenos, tal como são visados pela consciência intencional.
5. *Intersubjectivo* – tem como objectivo alcançar conhecimentos generalizáveis e passíveis de passarem pela crítica entre pares.

No próximo capítulo será explicitada a forma de operacionalização destas cinco dimensões do método fenomenológico aplicado em psicologia

## Objectivos e Validade da Investigação Fenomenológica

O objectivo central da Psicologia Fenomenológica é fazer luz sobre a dialéctica entre o *noesis* e o *noema*. O campo de investigação que Husserl delimitou, claramente, foi o da consciência intencional. A essencial reciprocidade do acto de consciência (*noesis*) e do que se é consciente (*noema*). Precisamente, a análise fenomenológica é uma exegese da componente ideal do objecto noemático, que está para além do registo empírico. Este aspecto da relação *noesis* e *noema* remete-nos para outros conceitos fundamentais da fenomenologia husserliana, nomeadamente para uma *síntese de identidades*.

<sup>57</sup> Gallagher e Zahavi, 2008; Giorgi, 1985.

O objecto intencional é dado numa multiplicidade de aparências. A síntese da sua essência, a sua identidade, é estabelecida através de múltiplas aparências desse objecto intencional. Donde, a descrição fenomenológica implica um constante jogo entre *presença* e *ausência* do objecto. Este pode ser dado presencialmente, ou em actos de recordação ou de fantasia. No entanto, mesmo na percepção, na qual o objecto é dado empiricamente ao sujeito, aquele nunca é dado, totalmente, numa e só vez, mas através de múltiplas aparências. Assim, importa distinguir o tempo vivido do tempo objectivo. Husserl alertou-nos para a fonte profunda de um erro comum – confundir a temporalidade dos actos de consciência imanes com o tempo objectivo.

Os processos mentais no seu fluxo e unidade não têm paralelo com a unidade concreta e real da continuidade espaço-temporal. A análise intencional da consciência deve seguir a temporalidade dos actos de consciência<sup>58</sup>. O objecto intencional não é um momento real passível de ser mensurado pelo método experimental. Antes, tem uma dimensão ideal que, embora seja constituída pela consciência, não faz parte desta, à maneira de um realismo cartesiano. Por esta razão, como já se referiu, um objecto sensível, por exemplo, uma fotografia pode ser visada perceptivamente de forma *imediate*, recordada de maneira *mediata* e, ainda, imaginada, mesmo que o objecto não exista facticamente.

Em todos estes actos subjectivos, o objecto que é visado pela consciência intencional é sempre o mesmo. Um objecto é transcendente, no sentido em que a sua identidade, a sua totalidade, está sempre para além de uma única vivência intencional desse mesmo objecto. Um determinado objecto pode ser reconhecido na sua identidade, através do que é dado intuitivamente, na sua presença e pela multiplicidade de aparências que, embora ausentes, perfazem a síntese desse mesmo objecto. A consciência de um objecto é sempre acompanhada por um conjunto de perfis desse mesmo objecto que estão ausentes. A identidade de um objecto intencional é apreendida na sua *presença* e na sua *ausência*. Explicitar sínteses de identidade, criadas pela relação intencional sujeito/objecto, é um objectivo central da investigação fenomenológica.

“Todos os tipos e formas de razão *em cognição* (*razão reconhecida*) são formas de síntese, de realização entre unidade e verdade, ao conhecer-se a subjectividade. Fazer luz sobre o intencional é uma tarefa árdua para a investigação fenomenológica-psicológica.”<sup>59</sup>

<sup>58</sup> Husserl, 1928/1997, p. 220.

<sup>59</sup> “All the kinds and forms of reason in cognition (erkennender Vernunft) are forms of synthesis, of accomplishment of unity and truth by cognizing subjectivity. To shed light on the intentional is a huge task for phenomenological-psychological research.” (Husserl, 1928/1997, p. 229.)

O mesmo objecto pode ser apreendido objectivamente como sendo o mesmo através de múltiplos actos da consciência subjectiva. Trata-se da objectividade noemática, a componente “ideal” do objecto. O *noema* é contido idealmente apesar de surgir separado por múltiplos actos de consciência, apesar de surgir de forma multifacetada em diferentes aparências. O objecto ideal, que passou pelo crivo da redução fenomenológica, é imanente à consciência, enquanto sentido, não enquanto objecto empírico, fáctico.

A análise intencional é diferente no método e nos objectivos de uma pesquisa de factos concretos e “reais”. A psicologia empírica, assente numa epistemologia de base positivista, considera apenas a validade objectiva dos seus conhecimentos que passam pelo método experimental. Este analisa e é adequado para mensurar factos reais, empíricos, regidos pela lei da causalidade, nos quais os antecedentes são logicamente independentes dos consequentes, espacial e temporalmente determinados.

O método experimental manipula matérias de facto, que são apresentadas como generalizações a partir de uma fundamentação indutiva. Se o conhecimento é fundado indutivamente, a generalização entre os factos particulares é contingente, tendo, desse modo, uma validade probabilística. Para se adequarem ao método experimental, os fenómenos psíquicos foram reduzidos a *factos* psíquicos, a fim de serem considerados objectos de estudo válidos. Porém, com este passo ignora-se a componente intencional dos actos de consciência. A dimensão intencional da consciência demonstra que os actos psíquicos não podem ser reduzidos a uma componente empírica, factual, devido à componente ideal, pelo que não são abordáveis nem pelo método experimental, nem por uma epistemologia naturalista. No método fenomenológico, o objecto real passa a ser o objecto noemático. A análise da Psicologia Fenomenológica é uma síntese de diferentes actos de consciência, subjectivos, vividos temporalmente, que apresentam objectivamente um mesmo objecto. Husserl propõe um método adequado para estudar a consciência intencional, que não tivesse como objecto de estudo factos empíricos, e que, no entanto, pudesse ser objectivo e a lidar com a subjectividade dos actos de consciência.

“Uma teoria cientificamente válida é um sistema de resultados intersubjectivos que têm um sentido autoconstituente e enriquecedor da objectividade no seio da própria subjectividade.”<sup>60</sup>

<sup>60</sup> “Scientifically valid theory is a system of intersubjective results which carry a self-constituting and enriching sense of objectivity within subjectivity itself.” (Husserl, 1928/1997, p. 234.)

No entanto, a teoria de verdade, a evidência em Husserl, não implica considerar que a verdade existe entre dois domínios ontológicos diferentes, mas uma evidência, uma coincidência, entre dois actos intencionais distintos<sup>61</sup>. Considerada correctamente, a teoria da intencionalidade tem implicações epistemológicas. A análise e o estudo da consciência, no âmbito da Fenomenologia, enquanto teoria do conhecimento, não se centram na procura e confirmação das conexões causais entre entidades, entes, independentes entre si. Não estamos nem ao nível de um puro idealismo, nem de um puro realismo. Através da noção de intencionalidade, a subjectividade e a objectividade estão interligadas. As suas conexões são realizadas através de redes de sentido e não de relações lineares de causalidade. Se as noções de causa e efeito implicam que os antecedentes e os consequentes sejam logicamente independentes, a teoria da intencionalidade demonstra-nos como é impossível separar o sentido do que foi experienciado, por um determinado sujeito, do *modo* como foi experienciado. Um mesmo objecto pode ter diferentes significados, assim como situações distintas “objectivas” podem ter sentidos desiguais. O objecto tal como é dado à consciência é o objecto que foi visado. O objecto que passou pela redução fenomenológica é o objecto noemático, *i. e., tal como* foi visado pela consciência intencional. O objectivo da análise da Psicologia Fenomenológica é sintetizar o objecto noemático. O objecto tal como é apresentado na atitude natural é suspenso pela *epoché*. Na prossecução desse objectivo, a Fenomenologia Psicológica articula as dialécticas sujeito/objecto e subjectividade/objectividade.

“Esta é, provavelmente, a razão pela qual qualquer análise de consciência começa por explicar a experiência concreta, vivida individualmente e faz as suas demonstrações a partir daí. Contudo, estas análises, sempre e necessariamente, partiram da experiência consciente individual para o cosmos (*Universum*) sintético correspondente da experiência vivida na consciência. De facto, sem exigirem este cosmos, que está noematicamente dentro da consciência e na qual estavam visados como uma objectividade intencional, não podem ser, de forma nenhuma, explicados.”<sup>62</sup>

<sup>61</sup> Zahavi, 2003, p. 32.

<sup>62</sup> “This is probably why the reason that every analysis of consciousness begins by explicating the concrete, individual lived experience and makes its demonstrations from it. Yet these analyses always and necessarily lead from the individual conscious experience into the corresponding synthetic cosmos (*Universum*) of lived experience in consciousness. Indeed, without laying claim to this cosmos that which lies noematically within consciousness and at which they are aimed as an intentional objectivity cannot be explained at all.” (Husserl, 1928/1997, p. 226.)

Embora parta da perspectiva idiosincrática do sujeito, a Fenomenologia não pretende estudar o que é uma determinada vivência intencional, para este ou aquele sujeito, em particular. Tem como objectivo analisar e descrever o seu objecto de estudo, as vivências intencionais, embora, com o intuito de certificar a sua validade num registo intersubjectivo. O mesmo é dizer, a Psicologia Fenomenológica não investiga apenas a subjectividade em si mesma, mas como esta funda o conhecer objectivo: “A Fenomenologia tem como objectivo, não a descrição da experiência idiosincrática – ‘aqui e agora, isto é aquilo que experiencio’ –, antes, procura capturar as estruturas invariantes da experiência”<sup>63</sup>. Não significa isto que a metodologia de investigação fenomenológica não permita um modo adequado de estudo sobre a experiência individual. Significa que, em termos de investigação, o seu objectivo último não é ficar a um nível individual, mas clarificar as estruturas invariantes que sejam validadas intersubjectivamente. O conceito de evidência em Husserl não pretende dar cobertura às opiniões privadas ou às sensações apresentadas sobre qualquer assunto, por este ou aquele sujeito, em particular. Seria igualmente erróneo considerar que a Fenomenologia está exclusivamente centrada na consciência ou, mesmo, que os actos intencionais acontecem ou têm localização “na” consciência. A análise fenomenológica é uma pesquisa da relação inseparável da consciência com o mundo. A relação do sujeito com o objecto. A relação do *self* com a alteridade. Parece-nos, por isso, erróneo considerar a fenomenologia husserliana como um solipsismo fechado no sujeito, na pura subjectividade. Não se trata de validar opiniões pessoais, de negar o mundo para nos centrarmos num processo introspectivo, de modo a termos apenas acesso aos conteúdos mentais. O sujeito é descrito apenas em relação com o mundo. É somente na relação do sujeito com o mundo que a análise fenomenológica é viável. A teoria da intencionalidade da Psicologia Fenomenológica implica uma visão não solipsista do sujeito, uma análise descritiva, que pressupõe sempre uma co-relação entre o sujeito e o objecto, e impõe um entendimento intersubjectivo dos seus objectivos e da validade dos seus processos de pesquisa.

“Devo ainda mencionar o facto, como se pode ver, de que a Psicologia Fenomenológica eidética não é uma mera eidética do ego individual; é, antes de tudo, a eidética da intersubjectividade fenomenológica.”<sup>64</sup>

<sup>63</sup> “Phenomenology has as its goal, not a description of idiosyncratic experience – ‘here and now this is just what I experience’ – rather, it attempts to capture the invariant structures of experience.” (Gallagher e Zahavi, 2008, p. 26.)

<sup>64</sup> “I must still mention the fact that as one can see, eidetic phenomenological psychology is anything but a mere eidetics of the individual ego; it is, rather, the eidetics of phenomenological intersubjectivity.” (Husserl, 1928/1997, p. 249.)

Neste sentido é muito claro que a validade da investigação em Psicologia Fenomenológica não é estabelecida com objectivos idiossincráticos. Os seus objectivos não remetem para um nível de análise individual, como também os seus fins não preconizam particularidades. É apenas no espaço intersubjectivo que os resultados da investigação fenomenológica podem passar pela crítica dos pares. No entanto, a análise e a discussão dos resultados da investigação da Psicologia Fenomenológica implicam que o leitor crítico seja conhecedor do paradigma teórico e da consistência deste com a sua metodologia de investigação. Como acontece com outros paradigmas de investigação, é dentro de uma comunidade científica, conhecedora dos pressupostos teóricos e metodológicos de uma determinada linguagem sobre o conhecimento, que é possível estabelecer uma visão crítica adequada. Caso contrário, corre-se o risco de procurar validar resultados sob pressupostos teóricos incomensuráveis. Os resultados da pesquisa fenomenológica têm de ser debatidos à luz da epistemologia que a enquadra.

“O campo da investigação fenomenológica não diz respeito a pensamentos privados, mas a modos de aparência intersubjectivos. Esta investigação, obviamente, também exige uma exploração da subjectividade, isto é, da subjectividade transcendental na sua correlação constitutiva com o mundo, mas em contraste com uma introspecção privada, esta exploração exige ser intersubjectivamente válida e, por conseguinte, corrigível por qualquer sujeito (fenomenologicamente sintonizado).”<sup>65</sup>

No actual contexto internacional de investigação qualitativa em Psicologia, a Fenomenologia tem sido utilizada, basicamente, como instrumento que permite aceder e validar as perspectivas pessoais dos participantes na investigação. É uma perspectiva subjectivista que, erroneamente, considera os princípios fenomenológicos. Alguns autores consideram mesmo que a validação dos resultados de uma investigação fenomenológica está dependente da aceitação, ou não, desses mesmos resultados, por parte dos sujeitos que participaram na investigação<sup>66</sup>. Adiante, procurar-se-ão explicar as razões pelas quais esta opção é desapropriada, tanto para uma perspectiva das boas práticas da investigação científica, como dos pressupostos da aplicação do método feno-

<sup>65</sup> “The phenomenological field of research does not concern private thoughts, but intersubjectively accessible modes of appearance. This investigation, of course, also calls for an exploration of subjectivity, that is, of transcendental subjectivity in its constitutive correlation to the world, but in contrast to a private introspection, this exploration claims to be intersubjectively valid and therefore corrigible by any (phenomenologically tuned) subject.” (Zahavi, 2003, p. 54.)

<sup>66</sup> Colaizzi, 1978.

menológico, no âmbito das ciências sociais e humanas. No entanto, parece-nos que o acima exposto clarifica como a Psicologia Fenomenológica, assente na epistemologia desenvolvida por Husserl, lida com a subjectividade, no contexto da investigação científica, articula a subjectividade e a objectividade e, tal como em qualquer método científico, procura delimitar e evitar enviesamentos sobre o seu objecto de estudo, assim como depoimentos subjectivos. Em muitos círculos da pesquisa qualitativa, a Fenomenologia tem sido erradamente confundida com uma metodologia que dá voz a depoimentos subjectivos da experiência vivida dos sujeitos. É necessário, no entanto, distinguir entre os relatos subjectivos da experiência humana e os dados sobre a experiência subjectiva humana<sup>67</sup>.

“Relacionar a objectividade e a subjectividade, e mantendo-as em conjunto em todo o processo, é uma característica que dificilmente se reconhece na actual investigação qualitativa. Em vez disso, um subjectivismo excessivo parece estar em expansão. Pode ser detectado na mudança da fenomenologia que, do estudo de fenómenos como objectos imediatos da experiência, passou para um estudo da experiência de indivíduos (...). O que emergiu aqui sob a rubrica de ‘fenomenologia’ é um esforço obstinado e decidido para identificar, compreender, descrever e manter as experiências subjectivas dos inquiridos. É uma abordagem autodeclaradamente *subjectivista*, no sentido em que a pesquisa é sobre a experiência subjectiva das pessoas e é expressamente *não crítica*.”<sup>68</sup>

Justamente, um aspecto central da epistemologia fenomenológica é ter ligado a subjectividade à objectividade. Como já foi referido, actualmente, no âmbito da aplicação da Fenomenologia, enquanto metodologia de investigação em Psicologia, parece existir um conjunto de equívocos<sup>69</sup>. Não se pretende, no entanto, defender uma visão ortodoxa da Psicologia Fenomenológica e do seu método de investigação. O purismo metodológico seria, aliás, um contra-senso em Fenomenologia. A interrogação que esta lança à actividade do homem, à ciência e ao mundo não cessa. É um movimento em permanente

<sup>67</sup> Gallagher e Zahavi, 2008, p. 19.

<sup>68</sup> “Bringing objectivity and subjectivity together and holding them together throughout the process is hardly characteristic of qualitative research today. Instead, a rampant subjectivism seems to be abroad. It can be detected in the turning of phenomenology from a study of phenomena as the immediate objects of experience into a study of experiencing individuals (...). What has emerged here under the rubric of ‘phenomenology’ is a quite single-minded effort to identify, understand, describe and maintain the subjective experiences of the respondents. It is a self-professedly subjectivist in approach in the sense of being in search of people’s subjective experience and expressly uncritical.” (Crotty, 1998, pp. 48-83.)

<sup>69</sup> Giorgi, 2006; Sousa, 2008.

progresso. Mas se, actualmente, existem diferentes propostas de aplicação do método fenomenológico, o presente texto pretende explicitar um contexto sistemático que forneça uma coerência ontológica, epistemológica e metodológica à *praxis* da pesquisa fenomenológica em Psicologia. Trata-se de clarificar critérios epistemológicos atinentes à Fenomenologia, como adequadas estratégias de investigação científica. Nos capítulos subsequentes, procurar-se-ão explicitar estes aspectos.

## MÉTODO FENOMENOLÓGICO DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA

### Pressupostos Teóricos

Apesar de ter delineado um método adequado ao estudo dos processos mentais, Edmund Husserl não apresentou, contudo, uma metodologia que pudesse ser aplicada directamente no contexto científico de uma Psicologia que tenha como objecto de estudo o sentido da experiência humana. O filósofo apresentou as linhas gerais e não um contexto sistemático para a investigação em Psicologia Fenomenológica<sup>70</sup>.

O método aqui apresentado tem como objectivo mediar as exigências epistemológicas da Fenomenologia, enquanto teoria do conhecimento, e os requisitos necessários para se constituir como conjunto metodológico específico, passível de ser aplicado por diferentes investigadores, no âmbito da psicologia científica, enquanto conhecimento dos fenómenos humanos. É apenas dentro de uma mesma comunidade científica que é possível evoluir o saber, que se pretende sistemático e que passe pelo crivo da crítica entre pares.

A Fenomenologia Filosófica tem como primado fundamental a intencionalidade da consciência. Permite ao próprio investigador iniciar as diferentes reduções (eidética, fenomenológica, transcendental), procura alcançar a essência de um determinado fenómeno de estudo, descrevendo-o, minuciosamente, com o objectivo de obter conhecimentos apodícticos. Ao seguir estes passos, exactamente como foram descritos, está-se a desenvolver uma análise filosófica, no sentido fenomenológico do termo. Como foi referido, o objectivo é apresentar um método fenomenológico adequado à psicologia científica, entendida como uma ciência humana. Assim, as investigações serão de âmbito psicológico e não filosófico, seguindo os critérios de rigor científico, explicitados mais adiante.

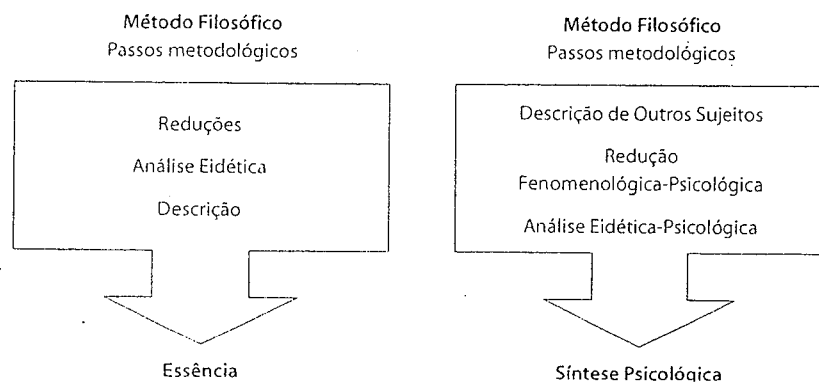
<sup>70</sup> Husserl, 1928/1997; Gurwitsch, 1966, p. 691.

O método fenomenológico de investigação em Psicologia segue o conceito epistemológico da consciência intencional. No entanto, introduz algumas alterações ao método filosófico, de modo a que este possa ser transposto para o contexto da investigação científica. O primeiro aspecto a salientar é que a ordem dos passos a seguir é diferente da do método filosófico. No método aplicado à Psicologia, o investigador inicia o seu estudo, obtendo descrições de experiências de outros sujeitos. Num segundo momento, desenvolve a redução fenomenológica-psicológica e, simultaneamente, adopta uma perspectiva psicológica sobre o tema de estudo. Finalmente, num terceiro momento, o investigador procura estabelecer a “essência” do objecto de estudo através da variação livre imaginativa, na qual a análise eidética é enquadrada pela perspectiva psicológica do investigador, que define sínteses de significados psicológicos sobre o tema, não uma essência que reclame uma validade apodíctica. A Figura 1 apresenta, de forma resumida, as diferenças entre os métodos filosófico e psicológico.

FIGURA 1

## Diferenças entre os métodos filosófico e psicológico

Métodos de Investigação Fenomenológicos	
<b>Filosófico – Teoria</b> Descrição Reduções Essência Intencionalidade	<b>Psicológico – Teoria</b> Descrição de Outros Sujeitos Redução Fenomenológica-Psicológica Sínteses Significados Psicológicos Intencionalidade



Vejam, especificamente, alguns aspectos teóricos do método fenomenológico de investigação em Psicologia.

## Descrições de Outros Sujeitos

Quando surgiram os primeiros métodos de investigação qualitativos, o ambiente cultural e científico era, consideravelmente, comparando com o que acontece actualmente, menos propício a reconhecer a pertinência destes métodos, muito embora ainda haja um longo caminho a percorrer. A Psicologia vivia um enorme fervor na adopção do método experimental, como único alicerce para se estabelecer enquanto disciplina científica. No caso da Fenomenologia, era estritamente necessário estabelecerem-se critérios de coerência interna para que o método fenomenológico pudesse ser aplicado à Psicologia, procurando evitar-se erros epistemológicos que colocassem em causa a credibilidade do processo de investigação. Não se pretendia, por exemplo, regressar a uma perspectiva que pusesse de novo a Psicologia na trilha da introspecção. Assim, embora de um ponto de vista filosófico, a Fenomenologia propõe que cada investigador possa analisar aquilo que surge à consciência, tal como surge a esta. A decisão foi de que o método da Psicologia Fenomenológica, aplicado ao contexto de investigação, iria analisar descrições das experiências de outras pessoas que não as dos investigadores. Não queremos com isto afirmar que o método, na sua vertente fenomenológica, remeta para uma perspectiva introspectiva. Como foi explicitado nos capítulos anteriores, essa interpretação da fenomenologia husserliana não nos parece adequada. No entanto, a transposição do método para o contexto da Psicologia, como ciência humana, exige adaptações. Entendeu-se que uma primeira alteração era impor ao investigador a recolha, apenas, de descrições de outros sujeitos. Em linguagem husserliana, dir-se-á que o objectivo é analisar a descrição da experiência vivida na “atitude natural”, de senso comum. Este é um exemplo claro da mediação exercida entre os pressupostos filosóficos e a aplicação do método à Psicologia. A Fenomenologia afirma a possibilidade de se analisar reflexivamente o que surge no fluxo da consciência. No caso do método fenomenológico psicológico, esse procedimento é realizado apenas pelo investigador, mantendo em aberto a possibilidade de uma visão crítica dos pares. Como é sabido, poder contar com a visão crítica dos pares e possibilitar a replicação dos estudos são dois critérios fundamentais em qualquer disciplina científica.

O resultado final da análise dos protocolos é, estritamente, fundamentado pelos significados psicológicos, discriminados pelo investigador, não explicitados directamente pelos sujeitos que participam na amostra da investigação. Esta questão será melhor compreendida quando se apresentarem os passos operacionais do método. Neste momento, o crucial é salientar que com esta opção se pretende conciliar dois aspectos: seguir o requisito fenomenológico de valorizar as descrições sobre experiências vividas, salientando o sentido de



como estas se apresentam à consciência do sujeito, mantendo, no entanto, passos metodológicos que permitam enquadrar o processo de investigação em critérios unanimemente considerados na comunidade científica.

O método mantém uma componente descritiva, no sentido em que o resultado final do processo de análise do protocolo reflecte uma *descrição em síntese dos significados psicológicos essenciais da experiência* dos participantes da investigação. Depois de usar a variação livre imaginativa, nos significados elaborados a partir do protocolo, o investigador apresenta os constituintes-chave que fazem parte da descrição da estrutura da experiência. Como, geralmente, cada descrição de estrutura engloba vários constituintes-chave, torna-se igualmente importante explicitar as *relações entre* estes que englobam a estrutura final. O que são os constituintes-chave e como se articulam entre si são aspectos que serão melhor compreendidos quando se analisar em pormenor a operacionalização do método.

### Redução Fenomenológica-Psicológica

Depois de obter descrições de outros sujeitos, o segundo passo é desenvolver a redução fenomenológica. No método filosófico é possível entrar imediatamente na redução, visto que todo o processo poderá ser executado pelo próprio sujeito. Numa investigação em Psicologia, primeiro, o investigador recolhe descrições de experiências de outros sujeitos. Num segundo momento, ao realizar a redução fenomenológica, no sentido psicológico, fá-lo a um nível distinto da redução transcendental de Husserl. A redução do investigador que usa o método fenomenológico, aplicado às ciências humanas, estará de acordo com a redução que Husserl denominou *redução fenomenológica-psicológica*, não usando um passo metodológico subsequente, que seria usar a redução transcendental.

Como foi referido no capítulo anterior, a redução utilizada em Psicologia Fenomenológica considera o uso da *epoché*, a suspensão da atitude natural, e da redução fenomenológica-psicológica. Ambos os instrumentos metodológicos são considerados quando se refere a redução fenomenológica-psicológica. O sentido da redução fenomenológica-psicológica é de que os objectos e as situações, *i. e.*, tudo o que surge à consciência dos sujeitos, passam pela redução, mas não os *actos* de consciência, aos quais esses objectos e situações estão correlacionados.

Em suma, a redução fenomenológica utilizada em investigação em ciências humanas é parcial. A radicalização de Husserl, de querer avançar para uma redução transcendental, na qual não seria suficiente realizar uma redução sobre a existência dos objectos dados ao sujeito, e, num passo subsequente, colocar

entre parênteses o próprio sujeito consciente, de forma a alcançar a “consciência pura”, não é considerada. Este exercício está fora do âmbito da investigação científica em Psicologia, pelo que os passos metodológicos de Husserl são apenas considerados parcialmente. Finalmente, importa sublinhar que a exigência de usar a *epoché/redução fenomenológica* com rigor é feita ao investigador e não aos participantes na investigação, que fornecem as suas descrições a partir de uma atitude de senso comum. Estes explicitam as suas experiências a partir da atitude natural e não têm, presumivelmente, que ter conhecimentos sobre o método de investigação. Os dados “brutos” de uma investigação fenomenológica são descrições do mundo da vida, da experiência humana.

### Análise Eidética – Variação Livre Imaginativa

Após assumir a atitude da redução fenomenológica, o investigador centra-se no objecto de estudo, cuja essência, a síntese de significado psicológico, deve ser determinada. O terceiro passo do investigador é procurar a essência do fenómeno, *i. e.*, a estrutura de significado psicológico, a síntese do sentido da experiência vivida pelos vários sujeitos que participaram na investigação, através do uso da análise eidética, a variação livre imaginativa.

Outra alteração ao método filosófico decorre do que foi afirmado. Se se pretende alcançar uma descrição da estrutura psicológica do fenómeno, nesse caso, estamos já a delimitar o nosso campo de estudo e a excluir investigações de cariz filosófico, sociológico ou outro. Não estamos a afirmar que estas perspectivas não serão viáveis. Está-se, antes, a salientar que o investigador, ao dar os passos, como aqui foram recomendados, terá de seguir a perspectiva da sua disciplina científica, seja ela psicológica, ou outra, e assumi-la. Outro aspecto igualmente importante prende-se com o facto de o psicólogo investigador procurar, nesta fase do desenho metodológico, ter uma perspectiva psicológica, embora evitando catalogar os protocolos com linguagem específica de uma determinada escola teórica (psicanalítica, cognitiva, etc.).

A síntese final de significado psicológico remete para uma generalização eidética dos resultados da investigação. Importa sublinhar que não se está num paradigma empirista, pelo que os resultados não devem ser discutidos nessa perspectiva. Os resultados eidéticos implicam, igualmente, que o que conta para a generalização dos resultados finais da investigação seja o número de vezes que o fenómeno, o objecto de estudo da pesquisa, se repete ao longo dos protocolos da investigação, não o número de sujeitos que participaram na mesma. Finalmente, importa destacar que a análise eidética em investigação psicológica é mantida, mas sofrendo uma alteração. Realizada no âmbito da

Psicologia Fenomenológica científica, a prioridade é dada à perspectiva da disciplina. Procurar alcançar a análise eidética é procurar a essência de cariz psicológico. A variação livre imaginativa é levada a cabo com o constrangimento da perspectiva do investigador.

A Tabela 1 contém os procedimentos e os objectivos do método fenomenológico aplicado à Psicologia. Em síntese, este método científico inicia-se com a recolha de descrições de senso comum de outros sujeitos, que não o investigador. Tem como resultado final uma descrição, realizada pelo investigador, da estrutura psicológica essencial do fenómeno em estudo. A redução

TABELA 1

## Procedimentos e objectivos do método fenomenológico aplicado à Psicologia

Método de Investigação em Psicologia Fenomenológica		
Pressupostos teóricos	Procedimentos	Objectivos
1.º Descrição de Outros Sujeitos	Recolher descrições de experiências vividas por outros sujeitos.  Diferente método filosófico. Não é o próprio investigador a apresentar as suas descrições.	Mantém a regra fenomenológica do sentido do que surge à consciência tal como surge.  Possibilita a visão crítica entre pares e replicação dos estudos.
2.º Redução Fenomenológica -Psicológica	<i>Epoché</i> – suspender a atitude natural do senso comum.  Redução parcial – objectos e situações passam pela redução, não os actos de consciência.  Colocar entre parênteses conhecimentos teóricos e culturais.	Rigor epistemológico, – evitar enviesamentos.  Distinguir o <i>modo</i> como o objecto se dá à consciência e como <i>existe</i> na realidade.  Promover conhecimento de novas dimensões da experiência.  Clarificar, explicitar novas perspectivas sobre o objecto de estudo.
3.º Análise Eidética – Variação Livre Imaginativa	Eliminar as particularidades ou contingências dos fenómenos em estudo.  Executar a redução eidética, numa perspectiva psicológica, evitando a utilização de uma teoria específica.	Definir síntese psicológica.  Generalização dos resultados (sem validade apodíctica).  Manter a componente descritiva do processo metodológico.

levada a cabo no método científico é parcial e não tem como objectivo chegar à amplitude transcendental do método filosófico. A redução fenomenológica em Psicologia abrange apenas os objectos que surgem à consciência e não os actos de consciência. Estes últimos são considerados como actos de sujeitos humanos em relação com o mundo. Visa-se compreender o sentido dos actos de consciência, embora aquele não implique a assunção de que os objectos existem na realidade, como percebidos pelos sujeitos.

Antes de se analisarem, pormenorizadamente, os passos do método de análise, uma nota sobre a recolha de dados, em particular, sobre a entrevista fenomenológica.

## Recolha de Dados

Em primeiro lugar, antes de recolher os dados, o investigador assegura-se de que, depois de escolhido o tópico do seu estudo, *estabelece uma pergunta de investigação adequada ao método fenomenológico*. Qualquer estudo deve partir de uma pergunta de investigação. Caso se assuma que o método fenomenológico é adequado à questão de investigação, então, a investigação tem início com a obtenção de descrições de experiências. Os dados de uma investigação fenomenológica são descrições de experiências de sujeitos vividas no âmbito do senso comum. O critério fundamental é, tanto quanto possível, obter descrições tão detalhadas e concretas das experiências dos sujeitos. Não existem descrições perfeitas, definitivas ou completas. O investigador terá de certificar-se da adequabilidade das descrições, assegurada quando a partir destas é possível gerarem-se diferentes estruturas de significados de carácter psicológico, sobre o tema de estudo. Para isso, é importante que a descrição seja tão específica e concreta quanto possível, relacionada não tanto ou apenas com racionalizações apresentadas pelos sujeitos da amostra, mas com a sua *subjectividade incorporada*, tal como é experienciada na vida quotidiana.

Os dados da investigação podem ser recolhidos através de depoimentos escritos directos, entrevistas, ou pela combinação de ambos. Quando são usadas ambas as formas de recolha de dados, geralmente, a descrição directa surge em primeiro lugar, seguida de uma entrevista, na qual se utilizam as descrições como material base para maior aprofundamento. É comum os depoimentos directos serem mais curtos e organizados. As entrevistas tendem a ser mais dispersas quanto ao conteúdo, mas têm a vantagem de ser mais espontâneas. Os depoimentos escritos não colocam grandes dúvidas. Aos sujeitos, deve ser dito, com toda a clareza, o que se pretende e o tema exacto subjacente à recolha do seu depoimento. Por exemplo: “descreva tão detalha-

damente quanto possível uma experiência, na qual viveu uma situação de aprendizagem”. Deve ser indicado também o espaço disponível para a descrição escrita (exemplo: duas páginas A4).

## A Entrevista Fenomenológica

A teoria da entrevista fenomenológica é distinta de entrevistas estruturadas ou de questionários previamente organizados e fechados, de modo a que os entrevistados sejam colocados exactamente perante as mesmas questões, em investigações que normalmente têm como objectivo testar hipóteses<sup>71</sup>. Em entrevistas estruturadas estão presentes pressupostos teóricos e metodológicos distintos dos da psicologia fenomenológica, como a neutralidade do entrevistador, a obrigatoriedade de os dados serem objectivos, a imposição em procurar eliminar tanto quanto possível o enviesamento da subjectividade. O uso da entrevista fenomenológica não é apenas a aplicação de um instrumento de recolha de dados diferente, reflecte, em si mesmo, uma concepção diferente de produção de conhecimento, de construção de significado sobre a acção humana. Pressupostos epistemológicos que têm sido expressos neste trabalho, colocam a entrevista fenomenológica como procedimento metodológico, distinto de investigação que procura recolher dados através da observação externa, da manipulação experimental, para uma situação onde a entrevista se torna num espaço inter-relacional, dialéctico e de conversação entre sujeitos<sup>72</sup>.

Dito de outra forma, o diálogo existente numa entrevista fenomenológica, implica que a investigação psicológica deixe de ter uma perspectiva da terceira pessoa ou, mesmo, da primeira pessoa que os métodos introspectivos defendiam. A perspectiva da segunda pessoa, criada na situação da entrevista, promove um contexto empático, proporcionando as condições adequadas para que os sujeitos descrevam e clarifiquem os significados do mundo quotidiano da experiência humana<sup>73</sup>. A teoria da psicologia fenomenológica implica considerar conceptualizações sobre a consciência intencional, construção de significado, abandono da dicotomia sujeito/mundo, o âmbito da relação homem/mundo (intersubjectividade), necessidade de considerar o contexto da acção, manter uma dialéctica entre a “subjectividade do conhecer e a objectividade do conteúdo do conhecimento”<sup>74</sup>.

<sup>71</sup> Polkinghorne, 1989, p. 49.

<sup>72</sup> Kvale, 1996, p. 11.

<sup>73</sup> Pollio, Henley e Thompson, 1997, p. 29.

<sup>74</sup> Conceitos definidos nos capítulos de “Psicologia Fenomenológica” e “Validação da Investigação Qualitativa”.

Para Kvale<sup>75</sup>, o objectivo da entrevista de investigação qualitativa é o de obter descrições do mundo experiencial, do mundo da vida do entrevistado e suas explicitações de significados sobre os fenómenos descritos. As competências envolvidas na entrevista de investigação qualitativa cruzam-se com o saber fazer do psicoterapeuta, mas os objectivos de uma entrevista e de um diálogo terapêuticos são distintos, a primeira pretende cumprir o intuito, do investigador, de recolher informações a partir da experiência do participante, o segundo procura contribuir para que a outra pessoa alcance os seus objectivos<sup>76</sup>. Kvale definiu as estruturas essenciais da entrevista qualitativa, explicitando, deste modo, a diferenciação em relação a outros tipos de recolha de dados<sup>77</sup>:

*Mundo da Vida* – O tema central da entrevista qualitativa é a experiência quotidiana do mundo vivido do entrevistado e da sua relação com o mundo. O objectivo é compreender e descrever detalhadamente os aspectos centrais da experiência dos sujeitos, mas, a entrevista qualitativa é *theme-oriented, not person-oriented*.

*Sentido* – A entrevista tem como objectivo descrever o significado dos temas centrais do mundo da vida dos participantes. É importante clarificar aspectos pouco claros e estar atento ao que é dito e modo como é dito, incluindo a postura corporal.

*Qualitativa* – O objectivo é recolher dados qualitativos, expressos em linguagem do senso comum, e não dados quantitativos.

*Descritiva* – Na recolha de dados é solicitado que os participantes descrevam a sua experiência, de forma tão aberta e detalhada possível, sem introduzirem explicações ou interpretações do mundo experienciado.

*Específica* – O que se pretende alcançar são descrições de situações e acções específicas, não sendo lícito considerar opiniões gerais.

*Suspensão de Pré-Conceitos* – O entrevistador deve suspender conhecimentos e, em vez de apresentar categorias prévias ou esquemas interpretativos, deve estar aberto a informações e fenómenos inesperados ou novos.

*Focada* – A entrevista não é estruturada nem considera questões *standard*, mas é, no entanto, focada num determinado tema de estudo.

*Ambiguidade* – Os dados da entrevista qualitativa podem, por vezes, expressar contradições e ambiguidades sobre a experiência dos participantes e sua relação com o mundo.

<sup>75</sup> Kvale, 1996, p. 5.

<sup>76</sup> Polkinghorne, 2005, p. 142.

<sup>77</sup> Kvale, 1996, p. 30.

*Mudança* – A entrevista é um processo reflexivo, o entrevistado pode expressar novos *insights* ou pensamentos durante a entrevista, podendo mesmo mudar significados previamente estabelecidos.

*Sensibilidade* – Apesar de abordarem o mesmo tema, diferentes entrevistados podem expressar diferentes descrições, dependendo da sua sensibilidade e conhecimento sobre o tema de estudo.

*Situação Interpessoal* – As descrições recolhidas e o conhecimento destas derivadas emergem a partir de uma interacção pessoal entre duas pessoas.

*Experiência Positiva* – Uma entrevista qualitativa pode revelar-se uma experiência positiva para o entrevistado (e entrevistador) no qual duas pessoas, abordando um tema de interesse comum, podem alcançar novos saber e perspectivas sobre uma dimensão específica da vida.

*O objectivo de uma entrevista de investigação, no domínio da investigação fenomenológica, é uma descrição tão completa quanto possível da experiência vivida dos participantes sobre um determinado fenómeno de estudo.*

Genericamente, as entrevistas iniciam-se com uma pergunta aberta, de carácter exploratório, e as questões subsequentes ou as intervenções do investigador surgem a partir do fluxo das descrições dos participantes, não para validar hipóteses ou questões previamente delineadas. Neste sentido, é muito importante fazer uso da redução psicológica-fenomenológica, tal como foi acima definida. O entrevistador procurará suspender o conhecimento que possa ter sobre o tema de estudo e o que é presente na descrição é entendido como sendo um fenómeno, ou seja, tal como foi experienciado pelo sujeito, implicando que nenhuma reivindicação é feita no sentido de afirmar que o objecto da descrição existiu exactamente tal como foi experienciado, ou tal como se manifestou à pessoa que apresenta a descrição. A questão da “realidade” do objecto da descrição não é a questão central, mas sim o modo como o objecto se apresentou àquele que descreve a sua experiência.

Sendo que o objectivo crucial é alcançar o significado das experiências vividas pelos sujeitos, importa manter a noção fenomenológica-existencial de que estas estão, ou podem estar, a um nível pré-reflectido e que, por vezes, o sentido da experiência surge como processo reflexivo da descrição. Os significados psicológicos podem, assim, ser explicitados, embora mantendo uma noção dos constrangimentos que a linguagem possa impor (apesar de ser, simultaneamente, pela linguagem que, pelo menos em parte, a experiência humana se desvela) e das suas limitações, já que as entrevistas nunca esgotam, por inteiro, as próprias possibilidades descritivas de um determinado fenómeno.

O entrevistador deve estar preparado para aspectos ou dimensões que o entrevistado valoriza, mesmo que aparentemente afastado da temática central. Neste caso, deve ser dado algum espaço, explorar eventuais conexões e não reencaminhar imediatamente o entrevistado com uma pergunta fechada. Quando os depoimentos são ambíguos ou pouco claros, o entrevistador deve procurar clarificá-los. Importa distinguir entre *direccionar* o entrevistado, que significaria conduzir o sujeito a referir aspectos que o investigador procuraria encontrar nos dados, e entre *focar* no objecto da investigação, que implica apenas que o entrevistador solicite aos participantes que descrevam experiências sobre o tema de estudo, e não sobre outra temática qualquer.

O critério fundamental é, tanto quanto possível, obter descrições tão detalhadas e concretas das experiências dos sujeitos. Como já foi referido, não existem descrições perfeitas, definitivas ou completas. O investigador terá de certificar-se da adequabilidade das descrições, assegurada quando, a partir destas, é possível gerar significados de carácter psicológico sobre o tema de estudo. Para isso, é importante que a descrição seja tão específica e concreta quanto possível, relacionada não tanto com racionalizações, explicações ou intelectualizações apresentadas pelos sujeitos da amostra, mas com a sua *subjectividade incorporada*, tal como é experienciada na vida quotidiana. Assim, o entrevistador pode seguir critérios que validem a sua intervenção no âmbito da entrevista fenomenológica: descrições adequadas são aquelas que contêm suficiente profundidade e detalhe para que alguns novos conhecimentos sobre os fenómenos psicológicos possam ser obtidos. Descrições adequadas são também aquelas que permitem que o mundo fenomenal do sujeito se revele o suficiente, de maneira a que o modo do sujeito esteja presente numa situação em que experencia esse determinado fenómeno, possa ser diferenciado e que as estruturas invariantes possam ser descritas.

Finalmente, Kvale<sup>78</sup> delineou as competências de um entrevistador de investigação qualitativa, passíveis de serem aplicadas, pelo menos em parte, na entrevista fenomenológica:

*Conhecedor* – Não obstante fazer uso da redução fenomenológica-psicológica, o entrevistador tem conhecimentos aprofundados sobre o tema de estudo, é capaz de ter uma conversa sobre o tópico e está ao corrente dos principais aspectos sobre o objecto de estudo.

*Estruturante* – Embora a entrevista fenomenológica seja aberta e de carácter exploratória, o entrevistador introduz o propósito da entrevista, dá indicações aos participantes, antes desta se iniciar, explicando os objectivos e o

<sup>78</sup> Kvale, 1996, p. 148.

que se pretende com a investigação, dando tempo para que os entrevistados coloquem dúvidas e questões.

*Claro* – Coloca questões curtas, de forma simples e clara. Utiliza linguagem do senso comum, excluindo conceitos científicos ou académicos.

*Adequado* – O entrevistador tem o cuidado de seguir o fluxo narrativo do participante, aceitando o ritmo deste, eventuais pausas, demonstrando aceitação de aspectos mais controversos e estando receptivo a dimensões emocionais que possam surgir na entrevista.

*Sensível* – É um ouvinte activo e atento, no sentido de estar concentrado nas nuances presentes nos significados expressos nas descrições, procurando, quando é apropriado, clarificá-las. Procura ter uma postura empática e focar-se, não apenas no que é dito, mas no modo como é dito e nos conteúdos emocionais.

*Aberto* – Está disponível para ouvir que aspectos são mais importantes para os participantes em relação ao tópico central da entrevista e está aberto a aspectos ou questões novas que possam surgir, procurando segui-las e considerar as relações destas com o tema da entrevista.

*Dirige* – Apesar da sua abertura, cabe ao entrevistador estar ciente do tema em que a entrevista se procura centrar e sobre o qual pretende recolher dados, tendo um papel importante para voltar a focar o participante, caso este se afaste, em demasia, do tema da entrevista.

*Relaciona* – Recorda aspectos ditos em fases anteriores da entrevista, podendo referir coisas ditas anteriormente, em articulação com outras afirmadas pelo participante, no sentido de procurar aprofundar as descrições e os seus significados.

O autor refere ainda duas qualidades que, no caso da entrevista fenomenológica, devem ser consideradas com maior cuidado:

*Perspectiva Crítica e Interpretativa* – Se ser crítico significa testar a veracidade do que é dito pelos participantes, então esta postura tem de ser muito mais suave na entrevista fenomenológica, pode apenas significar que o entrevistador procura esclarecer aspectos expressos pelos participantes e os seus significados e não que esteja numa posição de avaliação do que foi descrito. Do mesmo modo, interpretar, na entrevista fenomenológica, deve implicar um aprofundamento dos significados expressos, portanto, trata-se de clarificações, e menos de interpretações, sobre aquilo que os sujeitos expressam.

Numa entrevista presencial, alguns dados não verbais podem ser anotados, além do relato verbal, mas nunca se consegue captar na totalidade o que foi

experienciado e esta limitação deverá ser tida em conta em todas as análises. Consequentemente, todo o trabalho de investigação requer que o investigador esteja sempre atento aos factores contextuais, co-determinantes, mesmo que estes não sejam claramente manifestos.

Embora as descrições retrospectivas sejam frequentemente a fonte de dados fenomenológicos, devido à sua conveniência, estes não são, no entanto, a única fonte. É possível obter descrições no momento (*ongoing descriptions*) de participantes através do uso do método de conversar em voz alta (*“talking aloud”*<sup>79</sup>). É também possível reunir descrições de comportamentos provenientes de outras pessoas, desde que sejam boas descrições da perspectiva do dia-a-dia, em vez de descrições técnicas. De facto, é até possível filmar o comportamento de outras pessoas e, depois, observar a gravação e estabelecer unidades de significado comportamentais em vez de verbais. Outra opção, é gravar os comentários, enquanto se observa a gravação. Estes podem ser da pessoa que gravou o vídeo, de outro investigador ou dos próprios participantes. Estas opções são mencionadas para que o leitor saiba que a análise de dados fenomenológicos não está limitada a descrições retrospectivas.

## Metodologia

Após a obtenção dos dados de investigação e da transcrição, na íntegra, das descrições dos sujeitos, o protocolo está pronto para ser analisado pelo *método fenomenológico de investigação em psicologia*. O método está dividido em quatro passos:

1. Estabelecer o Sentido Geral.
2. Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado.
3. Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico.
4. Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos.

### 1. Estabelecer o Sentido do Todo

Após a transcrição, o primeiro, e único, objectivo é apreender o sentido geral do protocolo. Nesta fase, o investigador pretende apenas ler calmamente a transcrição completa da entrevista. É importante realçar que, metodologica-

<sup>79</sup> Aanstoos, 1985.

mente, o investigador coloca-se na atitude da redução fenomenológica. Não pretende focar-se em partes fundamentais, não coloca hipóteses interpretativas, apenas, ter uma compreensão geral das descrições realizadas pelo sujeito. Donde, o objectivo principal é obter um *sentido da experiência na sua globalidade*. Geralmente, quando se trata de uma entrevista ou de uma transcrição extensa, são necessárias várias leituras.

Com o decorrer do método, verifica-se a existência de uma permanente inter-relação entre as partes e o todo do protocolo. A determinação das unidades de significado, mas, sobretudo, a transformação destas em expressões de carácter psicológico irão colocar em evidência o jogo e a interdependência entre as partes e o todo. Este aspecto é, particularmente, importante como argumento epistemológico, impedindo o investigador de cair em derivações semânticas ou interpretativas. Desde as *Investigações Lógicas* que a relação entre o todo e as partes foi desenvolvida por Husserl, mas, neste momento inicial do método, interessa, sobretudo, reter que a finalidade é captar o sentido geral da transcrição.

## 2. Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado

Do ponto de vista operacional, e depois de apreendido o sentido geral (primeiro passo), o investigador retoma a leitura do protocolo, com um segundo objectivo: dividi-lo em partes mais pequenas. A divisão tem um intuito sobretudo prático. A maior parte dos protocolos tem uma extensão que impede uma análise fenomenológica suficientemente cuidada. A divisão em partes, denominadas unidades de significado, permite uma análise mais aprofundada. Como o objectivo é realizar uma análise psicológica, pretende-se usar critérios relevantes para uma perspectiva psicológica, e, como a finalidade última da análise é explicitar significados, usa-se como critério a *transição de sentido* para a constituição das partes (unidades de significado). Este passo resulta no seguinte procedimento: ao reler o protocolo desde o início, dentro da atitude da redução fenomenológica, e mantendo uma perspectiva psicológica sobre o tema em estudo, o investigador coloca uma marca (um traço na vertical) no protocolo sempre que identificar uma mudança de sentido nas descrições dos sujeitos. Este procedimento mantém-se até ao final do protocolo, obtendo-se, como resultado final, a divisão e definição das unidades de significado. Trata-se de um procedimento descritivo, que considera que significados importantes para o tema de estudo estão concentrados naquela “unidade”, carecendo de um maior aprofundamento e clarificação nos passos subsequentes do método.

Mais uma vez, realça-se que no método fenomenológico, ao estar basicamente orientado para o *sentido da experiência*, a divisão em partes do protocolo realiza-se sob o critério do sentido e, assim, as partes são chamadas unidades de significado, estabelecidas de acordo com critérios psicológicos. Estas unidades não “existem” nas descrições em si mesmas, estão apenas correlacionadas com as opções de divisão do investigador, que segue a perspectiva da sua disciplina de estudo. Assim, por exemplo, se estiver a desenvolver uma investigação de cariz psicológico, preocupar-se-á em dividir as partes segundo critérios de importância psicológica, se estiver a conduzir uma pesquisa sociológica, seguirá pressupostos de importância desta natureza. Este aspecto demonstra haver já, nesta fase do método, a possibilidade de outros colegas verificarem as opções de divisão do investigador, mantendo, portanto, a capacidade de seguir, desde o início, os procedimentos metodológicos, caso se pretenda replicar o estudo. Muito embora, seja de realçar que, nesta fase do método, o fundamental não é haver uma concordância absoluta nas divisões. Pequenas diferenças de divisão nesta fase metodológica não implicam resultados finais distintos. Esta questão será clarificada com o desenrolar dos passos seguintes. O final do passo dois traduz-se na divisão em partes do protocolo, que se mantém, exclusivamente, com a linguagem de senso comum dos sujeitos.

No segundo passo, a um nível científico, o investigador entra na redução fenomenológica. São os objectos que passam pela redução e não os actos de consciência dos sujeitos. Isto quer dizer que os objectos e as situações são considerados exactamente como se apresentam, não se realizando, no entanto, qualquer tipo de consideração quanto à sua existência ou não, quanto à sua realidade ou não. Por exemplo, no caso de um estudo em que os sujeitos descrevem experiências alucinatórias, o investigador estará focado nas descrições e nos significados por estas produzidos, abstendo-se de tecer considerações acerca da veracidade ou não dos testemunhos. As experiências vividas pelos sujeitos são entendidas tal como lhes são dadas. No entanto, não é reclamado que essas situações existam ou tenham existido da forma como foram afirmadas. Por outras palavras, no âmbito da redução fenomenológica, há uma distinção clara entre o *modo* como um fenómeno se apresenta e como *existe* enquanto facto, o que poderá ser determinado, eventualmente, por vários actos de consciência.

A Fenomenologia reconhece haver uma posição espontânea na vivência quotidiana das coisas e situações, a qual é suspensa quando usamos a redução, implicando, igualmente, uma suspensão de juízos, entendimentos passados, com o objectivo de proporcionar uma visão aberta a novas perspectivas. Assim, ao nível científico, fazendo uso da redução fenomenológica,

o investigador aceita o que surge à consciência dos sujeitos, como sendo fenómeno, embora não mantenha qualquer tipo de certeza quanto à sua realidade. Dizer que é aceite como um fenómeno, significa que tudo o que surge nas descrições deste é considerado válido, exactamente na maneira como foi dado ao sujeito, embora não se afirme sobre se o fenómeno é exactamente como foi dado ao sujeito. A redução fenomenológica procura evitar o enviesamento do senso comum de que as coisas são tal como são experienciadas por nós, colocando assim, a nível de metodologia, a exigência do rigor científico.

### 3. Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico

O investigador irá notar um progressivo aprofundamento do significado das descrições dadas originalmente pelos sujeitos. Em primeiro lugar, leu o protocolo todo, apreendendo o sentido geral. No passo seguinte, dividiu as descrições em partes, estas já psicologicamente relevantes em relação ao tema de estudo, embora mantendo a linguagem dos participantes. O terceiro passo é um momento crucial no método. Neste, a linguagem quotidiana da atitude natural dos sujeitos é transformada. Com a aplicação da redução fenomenológica-psicológica e da análise eidética a linguagem de senso comum é então transformada em expressões que têm como intuito clarificar e explicitar o significado psicológico das descrições dadas pelos sujeitos. O objectivo do método é *desvelar* e articular o sentido psicológico vivido pelos participantes, em relação ao objecto de estudo da investigação.

As descrições originais estão repletas de linguagem de senso comum e de referências ao mundo da pessoa. As descrições são idiossincráticas, embora ricas em conteúdo e na pluralidade de sentido nelas incluído. Os sentidos retirados das descrições, por parte do investigador, devem ser revelatórios, psicologicamente explícitos, não em relação à existência do participante, mas em conexão ao tema de estudo.

Este terceiro passo é o cerne do método porque o investigador irá descrever as intenções psicológicas que estão contidas em cada unidade de significado. Naturalmente, é possível que haja unidades de significado com pouco ou nenhum valor psicológico. Nesse caso, menciona-se, simplesmente, esse facto. Como foi referido, até ao terceiro passo do método, a linguagem do sujeito não foi modificada, cabendo agora ao pesquisador a tarefa de *intuir e de descrever essencialmente os significados psicológicos* contidos nas descrições dos

sujeitos, com a ajuda da redução fenomenológica-psicológica e da variação livre imaginativa, o que implica retirar os aspectos contingentes e particulares que não são essenciais para clarificar a estrutura essencial dos significados psicológicos.

Ao articular os significados psicológicos é importante evitar dois erros. Em primeiro lugar, clínicos e terapeutas tendem a expressar o sentido das descrições em relação à vida pessoal dos sujeitos. É necessário ter em mente que as particularidades pessoais servem apenas para elucidar o contexto, no qual o fenómeno psicológico se revela a si mesmo. Portanto, o papel que desempenham é na especificação do significado psicológico sobre o tema de estudo e não no esclarecimento de eventuais aspectos da vida da pessoa. Em segundo lugar, durante o terceiro passo do método, o investigador pode facilmente cair no erro de usar linguagem específica de uma escola teórica. O método é intrinsecamente descritivo. Todos os constructos teóricos têm as suas amplitudes, bem como limitações. Ao investigar um tema psicológico, com o método fenomenológico, não se pretende alcançar explicações teóricas ao longo do processo. Neste momento, o objectivo é proceder, cautelosamente, de modo a se estabelecerem significados psicológicos invariantes, de cada unidade de significado, discriminados durante o passo dois do método. A linguagem de senso comum é transformada em expressões psicologicamente revelatórias.

Também não se pretende rotular, reformular ou dizer, por outras palavras, o que o sujeito descreveu. Mantendo uma linguagem descritiva, o investigador deve ser capaz de expressar e trazer à luz significados psicológicos, que estão implícitos nas descrições originais dos sujeitos. Para tal, contribui o primeiro passo do método. É também neste momento que a inter-relação entre as partes e o todo sobressai como instrumento metodológico. O facto de se ter o sentido geral das descrições permite ao investigador clarificar e explicitar sentidos que estão, por vezes, implícitos nas unidades de significado, que foram delimitadas no passo dois do método.

### 4. Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos

O terceiro momento termina com a análise de um conjunto de unidades de significado, originalmente expressas na linguagem do sujeito, agora transformadas numa linguagem psicológica e articuladas em relação ao tema de estudo. No quarto momento, o último do método, o investigador, *fazendo uso da variação livre imaginativa, transforma as unidades de signi-*

ficado numa estrutura descritiva geral. A descrição dos sentidos mais invariantes, denominados constituintes essenciais da experiência, contidos nas várias unidades de significado, assim como das relações que existem entre estes últimos, resulta na elaboração de uma estrutura geral. Esta *engloba os sentidos mais invariantes que pertencem às unidades de significado transformadas em linguagem psicológica*. É possível que o investigador faça uso de termos que não estão incluídos nas unidades de significado, de modo a articular e descrever a estrutura final. Como já foi referido, cada passo do método é um refinamento, um aprofundamento do passo anterior, até à determinação da estrutura geral, ou seja, o quarto momento do desenho metodológico. Mais uma vez, um processo de articulações, holístico, de carácter psicológico.

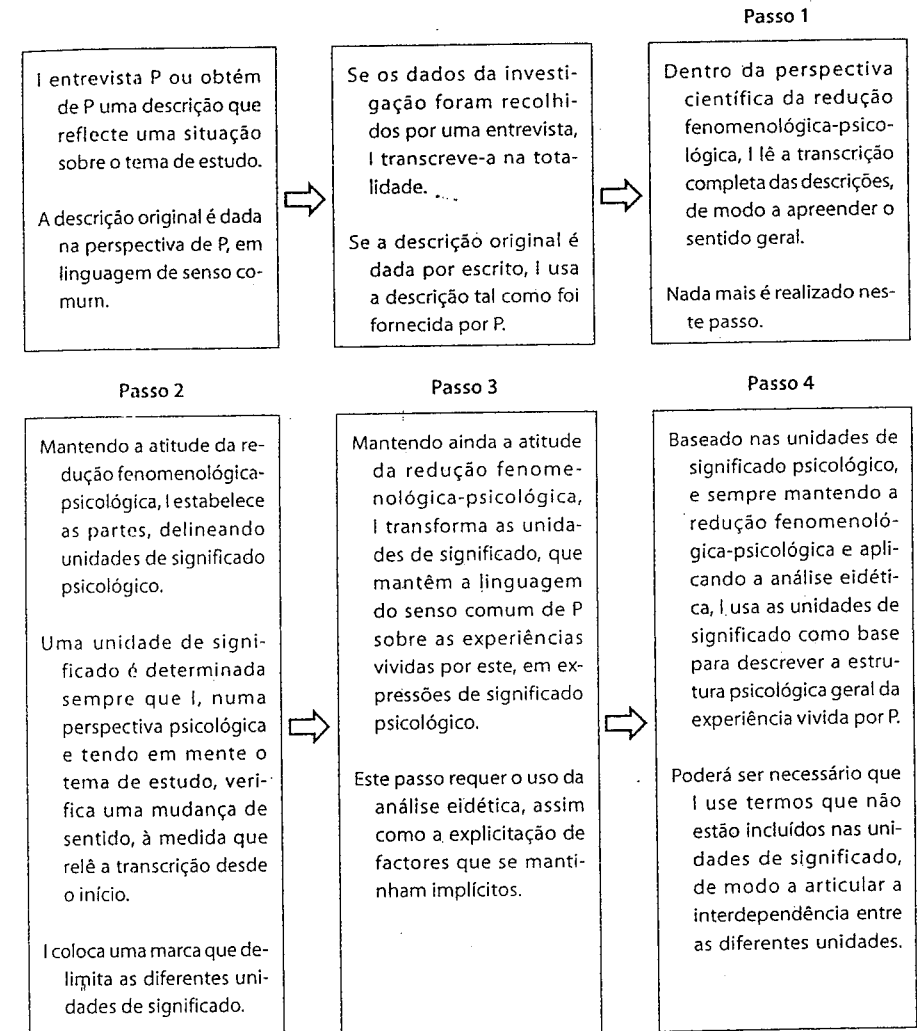
Todos os dados devem ser considerados neste passo, mas, obviamente, nem todas as unidades de significado têm igual valor. O importante é que a estrutura resultante expresse a rede essencial das relações entre as partes, de modo a que o significado psicológico total possa sobressair. O passo final do método envolve uma *síntese das unidades de significado psicológico*.

Não se deve, no entanto, forçar os dados a serem incluídos necessariamente numa única estrutura final. Por hipótese, num estudo com dez participantes, o investigador pode terminar a investigação com duas estruturas finais e não apenas com uma. Numa investigação fenomenológica não é imperativo ter apenas uma estrutura. Será esse o objectivo se os dados assim o indicarem, de modo a alcançar uma simplicidade desejada. Por outro lado, a estrutura reflecte as partes essenciais do protocolo e as relações entre elas. Tão ou mais importante que as partes, os constituintes essenciais, é a *interdependência* existente entre estes. Mais ainda, as partes não são fins em si mesmas. Recorrendo a uma analogia estatística, diríamos que representam uma medida para uma tendência central. Expressam como os dados do objecto de investigação convergem. No entanto, existem também variações ou diferenciações correspondentes, mantendo a analogia, a medidas de dispersão. Consequentemente, após a delimitação da estrutura final, o investigador verifica os dados iniciais do protocolo e explicita as variações empíricas que estão contidas no material.

O resultado final de uma análise fenomenológica científica não se resume apenas à estrutura final, mas ao modo como esta se relaciona com as diferentes manifestações de uma identidade essencial. Por exemplo, num estudo sobre a aprendizagem, definiu-se que uma das partes da estrutura era “entrar numa situação com falsas suposições”. No entanto, esta estrutura pode ter tido variações, estar relacionada com ignorância, falsas memórias, conflitos emo-

cionais, etc. Por esta razão, é muito importante a forma como o investigador explora os dados finais da investigação, *após* a aplicação do método, sendo fundamental a análise pós-estrutural que levará a cabo. Este aspecto pode ser constatado na segunda parte, através dos exemplos práticos referentes à aplicação do método.

### Passos do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia



I – Investigador

P – Participante



## Discussão e Comunicação dos Resultados

O fim de um processo de investigação é consumado quando o material é disponibilizado à comunidade científica. A forma como os dados são interpretados e comunicados é igualmente importante, e, sem dúvida, neste processo tomam parte muitas contingências, em especial para aqueles que têm uma perspectiva minoritária. No entanto, muitas das dificuldades encontradas nesta fase do processo de investigação não são exclusivas da Fenomenologia. Estão, geralmente, presentes em relação a qualquer perspectiva minoritária.

No âmbito da discussão de resultados, fase subsequente à utilização da metodologia propriamente dita, o investigador poderá proceder, basicamente, de duas maneiras paralelas:

**Elaboração dos Dados** – desenvolver a abordagem sobre os resultados. Poder-se-ão salientar, individualmente, os diferentes constituintes, como é que se relacionam entre si, como é que estão directamente ligados aos dados brutos da investigação, *i. e.*, aos protocolos da investigação, que poderão servir para sustentar os constituintes-chave e que variações empíricas se podem encontrar em cada um destes últimos.

**Diálogo com a Literatura** – depois de explicitar pormenorizadamente e de ter explicado os resultados, o investigador coloca-se perante a literatura sobre o tema em estudo, na qual se insere a sua investigação, e discute os dados finais da investigação, em relação ao estado da arte da investigação sobre esse mesmo tema. Por exemplo, o investigador verifica se os resultados estão de acordo com as teorias existentes, se apresentam algo de novo que possa conduzir a novas questões de investigação.

Na discussão aprofunda-se a análise dos resultados, estabelece-se o diálogo com a literatura da área, comunicam-se os resultados aos pares. O método é descritivo até ao quarto passo. Depois deste, o investigador é livre para elaborar os resultados da investigação, procurar discutir reflexivamente acerca dos dados e estabelecer conexões ou paradoxos sobre o afirmado por anteriores investigações.

Por último, deverá ser realizada uma síntese final das conclusões.

## Clarificações Metodológicas

O método fenomenológico procura alcançar o significado da experiência. Toda a implementação dos passos da metodologia gira em torno de significados. O primeiro passo exige que se leia a descrição na íntegra, de modo a que se possa obter um sentido de totalidade o que, em troca, pode ajudar a

discriminar as partes que serão estabelecidas no segundo passo. Estabelecer o sentido geral poderá auxiliar, igualmente, o investigador no terceiro passo, no qual se pretende realizar a descrição dos significados psicológicos, bem como tornar explícito o que, por vezes, se mantém em recesso. Esta operação é realizada com informações contidas na totalidade no protocolo, não apenas com os dados que estão nas unidades tidas individualmente.

Depois de algum treino, o segundo passo é, facilmente, apreendido pelo investigador, que não terá dificuldade em dividir as descrições dos participantes em partes. Estas, a serem constituídas, baseiam-se na transição de significado percebida pelo investigador, sob uma perspectiva psicológica. Pretende-se que as unidades de significado sejam suficientemente extensas, de modo a produzirem significados psicológicos, e suficientemente pequenas para poderem ser manuseadas. Como foi referido, o passo dois tem um carácter essencialmente prático. Pretende-se dividir o protocolo em unidades de sentido, que permitam uma análise mais cuidada e aprofundada.

O terceiro momento é, geralmente, tido como mais problemático, pela aparente falta de critérios externos, claramente discerníveis. Isto não significa que não haja critérios estabelecidos. As unidades de significado são apresentadas de forma explícita, de modo a que qualquer leitor crítico possa acompanhar os passos do investigador, verificando, assim, quais as unidades de significado que foram estabelecidas e a que explicitações de carácter psicológico deram origem. No entanto, as unidades de significado são consideradas constituintes dependentes de um contexto – a descrição total da experiência do participante –, pelo que carecem de sustentação enquanto elementos individuais. Isto significa que não pode haver uma transformação rígida e fechada em cada uma das unidades, realizada de forma completamente independente. Partes relevantes do contexto, externo a uma determinada unidade, podem ajudar a determinar a transformação que é processada pelo investigador quando este passa a linguagem de senso comum do participante para expressões de carácter psicológico.

O objectivo das transformações é tornar tão explícito, quanto possível, as dimensões psicológicas das experiências descritas pelos participantes, que estão, assim, inicialmente em linguagem de senso comum e sem uma articulação precisa quanto aos significados psicológicos nelas contidos. À medida que o investigador vai transformando a linguagem de senso comum das descrições, surgem algumas possibilidades quanto aos significados que estas expressões possam conter. No entanto, estas possibilidades não podem ser, simplesmente, aceites. O investigador deve analisá-las criticamente, fazendo uso da variação livre imaginativa e relacionando o sentido que surge numa determinada unidade com o contexto geral de todo o protocolo.

Para a Fenomenologia, o mundo da vida, ou mundo pré-teórico, é o suporte para todo o conhecimento, pelo que a ciência é uma atitude derivada, motivada por aspectos desse mesmo mundo da vida. Este é mais abrangente, muito embora a ciência possa trazer outra precisão, numa análise que não deixa de ser parcelar. A transformação da linguagem do dia-a-dia dos sujeitos é um constrangimento necessário, de modo a alcançar a perspectiva psicológica, obtida pela descrição do mundo da vida. A adopção de uma atitude da nossa disciplina de estudo, a Psicologia, por um lado, contribui para uma sensibilidade própria da área de conhecimento, por outro, possibilita que os dados possam ser tratados de forma adequada, licitamente apreendidos como dados de investigação.

Uma última nota ainda acerca das transformações que ocorrem no terceiro passo. É frequente que colegas investigadores fiquem surpreendidos ao verificarem o que consideram ser transformações activas de significado, por parte do investigador, na utilização deste momento do método fenomenológico. No entanto, a ciência requer quase sempre transformações ou modificações dos dados originais. O que torna isto difícil de compreender é, muitas vezes, a tradição do laboratório. Parece que se entra neste local e se obtêm os dados de forma bastante directa. No entanto, muitas vezes, ignora-se o facto de que o laboratório não é uma situação ou ambiente natural. É, pelo contrário, um ambiente altamente artificial, construído com o propósito de melhorar as condições dos ambientes naturais. Há câmaras escuras, salas insonorizadas, instrumentos para controlar a intensidade e qualidade dos estímulos, bem como outros equipamentos para controlar as reacções dos participantes, sejam estes humanos ou animais. Noutras palavras, as transformações ocorrem inicialmente na situação de forma a que os dados possam ser recolhidos claramente. Com o método fenomenológico, os dados são obtidos através de uma perspectiva do dia-a-dia, mas, de forma a tornar os dados em bruto os mais relevantes possíveis para a Psicologia, pelo que as transformações têm de ocorrer após os dados serem recolhidos.

Porquê esta diferença entre a tradição de laboratório e a investigação experiencial? Basicamente, a diferença depende de as variáveis e os factos serem independentes uns dos outros e externamente relacionados, ou interdependentes e intrinsecamente relacionados. A tradição de laboratório começou por investigar “coisas” ou fenómenos, que são fundamentalmente independentes e, portanto, a manipulação destas variáveis era relativamente fácil. No entanto, dado que as experiências pertencem a um dado indivíduo, elas tendem a ser interdependentes e intrinsecamente relacionadas. Podem-se abstrair variáveis experimentais isoladas ou factores, mas não se pode fazer isto sem modificar, simultaneamente, a estrutura da experiência. Quando se

pensa em seres humanos, as relações são tão primárias/essenciais que uma pessoa não pode ser definida sem referência a elas. Consequentemente, ao partirmos de uma descrição da perspectiva do mundo do dia-a-dia (*lifeworld*), estamos a recolher as experiências com as suas próprias referências e contextos, de acordo com a importância que pareciam ter para o participante. Dado que os significados são também, basicamente, relacionais, começamos a ver como diferentes dimensões de uma mesma experiência se relacionam umas com as outras na realidade, deixando para trás o mundo das hipóteses. Finalmente, a relevância especial destas conexões para a Psicologia tem de ser tornada explícita, visto que é óbvio que o mesmo conjunto de dados pode servir de base para a análise de várias disciplinas.

O tipo de transformações que se procura obter pode ser especificado mais claramente. Um dos objectivos é transformar o que é implícito numa linguagem explícita, especialmente com respeito ao significado psicológico. Este aspecto da transformação é o que permite à análise revelar significados que são vividos, mas não necessariamente articulados de forma clara ou totalmente consciente. Um segundo objectivo é, de alguma forma, generalizar, de modo a que a análise não seja tão específica em relação a uma dada situação. Procurar o significado psicológico de uma situação significa, em parte, ir do concreto da situação vivida, como um exemplo de algo, e clarificar o que é que afinal esta exemplifica. Por fim, um terceiro objectivo é, sempre que possível, descrever o que ocorreu, de um modo psicologicamente sensível. Isto não significa “etiquetar” os significados em termos de jargão psicológico, mas, genuinamente, articular e tornar visíveis os significados psicológicos, que têm maior importância na experiência. Em termos práticos, no terceiro passo, o investigador pode produzir uma unidade de significado de carácter psicológico, substancialmente, maior do que a unidade de significado que lhe deu origem, estabelecida nos passos dois e anterior. Isto acontece pelo facto de se pretender que significados psicológicos, que estejam implícitos, possam ser clarificados e explicitados de forma inteligível e evidente. Por um lado, pretende-se extrair todos os aspectos relevantes de um ponto de vista psicológico, por outro, o leitor crítico pode verificar a análise desenvolvida pelo investigador.

Finalmente, a estrutura final, o quarto passo, tem como objectivo transmitir o que é verdadeiramente essencial, numa perspectiva psicológica, sobre um conjunto de experiências relacionadas com um tema. A síntese estrutural é necessária, a fim de condensar os dados em bruto, e suas elaborações, em proporções manipuláveis, de modo a se revelarem as relações entre as partes. A estrutura não reclama uma validade universal, mas sim um carácter geral. Os aspectos das descrições das experiências que sejam específicos ou contingentes não farão parte da estrutura. Apenas os constituintes e os aspectos

relacionais entre estes, directamente conotados com o fenómeno sob investigação, serão inseridos. O critério a seguir para a inclusão, ou não, de um constituinte é de que a estrutura final seria radicalmente diferente sem a inserção de um constituinte-chave.

## Limitações

Todos os investigadores sabem que não há métodos perfeitos. Cada método tem pontos fortes e limitações. O processo de investigação beneficia quando as limitações do método são tornadas explícitas, a fim de serem estabelecidos os limites dos resultados. Obviamente, o mesmo se verifica em relação ao método fenomenológico.

O primeiro aspecto a salientar é o facto de os dados em bruto obtidos serem descrições retrospectivas, *i. e.*, há a possibilidade de erro ou engano por parte do participante. Erros “honestos” podem, obviamente, ocorrer, mas não são tão cruciais para a análise psicológica como pode parecer à primeira vista. Afinal, a perspectiva psicológica do método fenomenológico tem como objectivo obter descrições, tão detalhadas quanto possível, das experiências vividas subjectivamente por sujeitos epistémicos, e não relatórios objectivos. O interesse está em como o participante experienciou as situações, ainda que estas venham através de recurso à memória. O modo como estas se destacam na memória é também psicologicamente revelador. Esta dupla possibilidade de erro (memória e percepção da situação original) deverá, certamente, fazer com que o investigador seja cuidadoso, mas não apresenta um obstáculo inultrapassável, uma vez que não se reclama uma qualquer realidade objectiva. Em vez disso, epistemologicamente, o argumento é que os resultados se baseiam unicamente em situações que foram experienciadas ou lembradas pelo participante. Em investigação fenomenológica, este passo deve-se ao uso da redução fenomenológica-psicológica no contexto científico. O leitor deve também recordar que, no âmbito da redução, o que se reclama a nível fenomenológico é apenas em relação à forma como “as coisas” se apresentaram àqueles que as experienciaram e não em relação à forma como elas realmente existem. Isto é precisamente o que uma perspectiva psicológica tenta fazer – descrever as situações como são experienciadas. Com esta ênfase, o relatar objectivo de uma situação pode servir como um auxílio para detectar o perfil psicológico, mas não o deverá substituir.

A questão do engano é mais problemática, no sentido em que um investigador/entrevistador pode ser induzido em erro, durante um curto período de tempo, sobretudo em descrições breves. No entanto, com entrevistas mais

longas, como as que são usadas em dissertações de doutoramento ou investigação continuada, o facto de algo ser duvidoso é normalmente detectável. Pode não se saber exactamente o porquê das narrativas estarem afectadas ou parecerem “desligadas”, mas o facto de um participante estar a tentar controlar a descrição é geralmente notado. Também aqui o uso da redução fenomenológica é útil, dado que, epistemologicamente, se reclama apenas o acesso à estrutura experiencial e não à realidade objectiva. Este tipo de problema é, geralmente, visível na recolha de dados através de entrevistas mais longas, nas quais as disparidades e paradoxos podem ser clarificados com os participantes. Ainda assim, o que se pretende alcançar são estruturas experienciais autênticas, e não estruturas construídas de forma enganosa. As últimas oferecem apenas o modo como alguém construiu o fenómeno que não chegou a ocorrer.

A investigação fenomenológica, orientada para a descoberta (*discovery-oriented*) em vez de visar provar uma teoria ou hipótese. Importa referir que estas vulnerabilidades não são exclusivas da investigação fenomenológica. Toda a investigação qualitativa, que dependa de relatos de situações por parte de participantes, é igualmente vulnerável. De facto, abordagens supostamente mais objectivas, que dependem de instrumentos, tais como questionários ou testes de itens, são igualmente vulneráveis, apesar de o participante apenas fazer cruces em folhas de papel. Podemos fazer balanços gerais ou seguir critérios e protocolos, mas não existe uma estratégia infalível para detectar enganos. Acresce o facto de, apesar de a Fenomenologia ser uma metodologia qualitativa, à medida que vai acumulando saber e conhecimentos sobre um determinado objecto de estudo, estabelecer um corpo teórico, que vai sendo posto à prova pelas regulares e consequentes investigações sobre esse mesmo tema. A própria *praxis*, em que se insere esse objecto de estudo, poderá pôr em causa o conhecimento, implicando uma revisão do mesmo. Uma outra limitação óbvia prende-se com a necessidade de os sujeitos terem de ter vivido situações directamente relacionadas com o tema de investigação, de modo a poderem apresentar as suas descrições. Caso contrário, não poderão ser incluídos na amostra.

Outra vulnerabilidade bastante transparente neste método é o facto de todo o processo parecer estar dependente da subjectividade do investigador. Isto é, especialmente, verdadeiro em relação ao terceiro passo do método, no qual as expressões assumem uma sensibilidade psicológica. Explicámos já o porquê da necessidade desta transformação, dado que toda a ciência converte os dados em bruto de alguma forma, quer seja *a priori*, através do *setting* da investigação ou instrumentos, quer seja *a posteriori*. Uma vez que a transformação que ocorre no método fenomenológico é *a posteriori*, e dado que concerne expressões precisas de significado psicológico, frequentemente, parece

ser arbitrária. No entanto, como já foi mencionado, há linhas de orientação rigorosas para tais transformações, cabendo ao leitor crítico de um protocolo analisá-lo por inteiro e não apenas uma ou outra transformação das unidades de significado. A crítica ao protocolo deve ser transversal até às estruturas finais. Um enviesamento, ou erro numa das estruturas, não é sinónimo de erro nos resultados finais, visto que estes são apresentados eideticamente, não dependentes das variações empíricas dos vários sujeitos, nas transformações ocorridas no terceiro passo que, eventualmente, tenham um entendimento erróneo por parte do investigador, não condicionando, necessariamente, todo o protocolo.

O aspecto crucial que coloca dúvidas sobre as limitações dos resultados prende-se com a dimensão subjectiva inerente a este tipo de investigação. A subjectividade está presente em qualquer acção humana, em qualquer tipo de empreendimento científico. O leitor interessado em aprofundar como é que a Fenomenologia lida e ultrapassa as vicissitudes da presença da subjectividade humana, em desenhos metodológicos, poderá consultar um trabalho específico sobre o tema<sup>80</sup>. No presente contexto far-se-á, apenas, um pequeno apontamento sobre o assunto.

A questão da subjectividade remete para “dados” internos, não observáveis directamente, que estão presentes numa dimensão idiossincrática. A subjectividade está identificada, mesmo a nível do senso comum, como algo pejorativo que invalida o conhecimento fiável, verificável e objectivo. Não acessível directamente, não passível de observação directa, remete para um relativismo indesejável, torna-se um problema metodológico ao nível da investigação científica. A objectividade que a investigação busca estaria, assim, dependente de uma verdade pessoal, variável, momento a momento. No entanto, a aspiração do objectivismo, o objecto poder ser conhecido independentemente do sujeito, é um falso ideal. A objectividade não pode ser constituída exclusivamente pelo objectivismo. A questão fundamental que se coloca é saber como é que um objecto pode ser conhecido por um sujeito, e mantendo-se os enviesamentos controlados, de modo a alcançar-se conhecimento fiável. De facto, é inevitável que todos os investigadores ambicionem uma pesquisa científica sobre um determinado objecto de estudo que seja totalmente “neutra”. No entanto, mesmo o método experimental, no âmbito de uma epistemologia positivista, demonstrou que esse objectivo não é alcançável na sua totalidade. Veja-se, a título de exemplo, o já mencionado, no primeiro capítulo, a propósito das investigações desenvolvidas em microfísica por Heisenberg e Bohr, que demonstraram não ser possível mensurar e observar um objecto, sem que

este sofra sempre alguma alteração<sup>81</sup>. A relação sujeito/objecto, mesmo num paradigma positivista, é entendida com outras cautelas, realçando-se a impossibilidade de posições totalmente neutras de uma investigação. Acresce o facto, já referido, de que as leis científicas acabam por ter um valor “probabilístico, aproximativo, e provisório, bem expresso no princípio de falsificabilidade de Popper”<sup>82</sup>. O carácter provisório de uma teoria não está exclusivamente dependente da observação dos dados, levando João Paisana a abordar a questão de uma sobredeterminação da observação pela teoria:

“Sobredeterminação da observação pela teoria: a hipótese teórica tem precedência lógica sobre a observação empírica; a função da observação não consiste em servir de guia para a conquista de explicações por via indutiva, mas serve principalmente para pôr à prova, confirmando ou infirmando, as explicações propostas como conjecturas. É apenas na medida em que há uma *resposta prévia* (hipótese), tomada como simples possibilidade (confirmável ou infirmável), a partir da questão posta, que a investigação científica se pode desenvolver como *discussão* da hipótese avançada, em direcção à verdade dessa mesma hipótese, posta em questão. A *verdade*, mesmo ao nível das ciências experimentais, *nunca pode ser considerada como mera adequação aos dados da observação.*”<sup>83</sup>

Quando remetidos novamente para a subjectividade, podemos acreditar que temos acesso completo aos nossos próprios processos experienciais, embora este acesso não seja totalmente partilhável com um outro. Se nos centrarmos no comportamento ou experiência de outros sujeitos, tomando-os como objecto de estudo, novamente, um acesso total de qualquer espécie não é viável, uma vez que as experiências não são directamente partilháveis. A Psicologia tradicional tentou ultrapassar esta lacuna por meio de quantificação – os números são precisos e partilháveis de modo exacto – ou objectivação. No entanto, a conversão de significado psicológico em mensurações acaba por velar muito do sentido dos fenómenos humanos e, em qualquer caso, para ser psicologicamente rico, o processo tem de ser revertido. Isto é, temos de passar dos números para a realidade psicológica, transformação essa efectuada através da subjectividade dos cientistas. A objectivação participa no mesmo processo, embora talvez não de forma tão radical. A dificuldade é que a objectivação do subjectivo não é o mesmo que compreender o subjec-

<sup>81</sup> Sousa Santos, 1987, p. 25.

<sup>82</sup> Sousa Santos, 1987, p. 31.

<sup>83</sup> Paisana, 1997, pp. 10-11.

tivo enquanto subjectivo. Provavelmente, fazê-lo está mais próximo de uma compreensão objectiva, autêntica, do subjectivo, do que do oferecido pela duas estratégias anteriores.

Quatro aspectos referidos em capítulos anteriores sobre a fenomenologia husserliana ajudam a compreender a postura desta em relação à subjectividade, no âmbito da investigação científica. Em primeiro lugar, a distinção existente entre objectos reais e ideais. Objectos reais são regulados pela causalidade e apresentam-se no espaço e no tempo. Trata-se do objecto empírico. Sobre este, como se demonstrou, nunca se tem acesso à sua totalidade. O objecto sensível é sempre dado em perspectiva, através de distintos perfis. Para se ter uma adequada apreensão do objecto é necessário ter-se acesso a múltiplas aparências do objecto. Mas, como se verificou, Husserl demonstrou, igualmente, que a consciência apreende objectos ideais que são independentes dos actos que os visam. São objectos que carecem de, pelo menos, uma das dimensões do objecto sensível. Assim, por exemplo, o teorema de Pitágoras é um objecto ideal e não empírico. Os significados não estão situados no espaço, os sonhos presentificam-se temporalmente, mas não se encontram no espaço. Trata-se de objectos não empíricos, passíveis de serem apreendidos pela consciência. Estes objectos, ao contrário do objecto empírico, não se apresentam em múltiplas aparências, mas presentificam-se directamente à consciência. Posso pensar num sonho em diferentes momentos, explicitar aspectos diferentes ao longo do tempo, mas não posso parar espacialmente diante do sonho, andar à sua volta e olhá-lo, neste sentido, em perspectiva. Não há múltiplas perspectivas que requeiram exame, confirmação. A perspectiva dos actos de consciência é a temporalidade, visto que o objecto é imanente à consciência.

Em segundo lugar, a Fenomenologia estuda relações intencionais e não relações de causa e efeito. Como, expressamente, foi realçado em diferentes pontos do presente texto, a Psicologia Fenomenológica postula que relações de causalidade acontecem no âmbito da acção humana, não sendo, no entanto, exclusivas desse mesmo contexto. A experiência humana é intencional e motivacional. A intencionalidade demonstra que os actos de consciência se dirigem a objectos, que são independentes desses mesmos actos que os visam. Sendo o sujeito a fonte dos actos intencionais, este está sempre direccionado para o mundo e para os objectos e, simultaneamente, pode reflectir sobre os seus próprios actos de consciência. A intencionalidade fenomenológica não é algo meramente mental. Merleau-Ponty demonstrou como a intencionalidade é algo vivido por um sujeito incarnado. O próprio corpo é algo que situa o sujeito no mundo. Há uma diferença crucial entre as relações causais e as intencionais. Estas não ocorrem numa dimensão espaço-temporal. A relação intencional

ao objecto não o “modifica”. A percepção de uma árvore não a altera. A percepção da árvore ocorre no tempo, implica uma espacialidade e, embora alguns processos causais possam estar presentes, estes não esgotam a situação perceptiva, que engloba igualmente aspectos ideais e de significado, não incluídos numa visão causal. Posteriormente, poderei recordar a árvore sem a presença física do objecto e manter o mesmo sentido sobre o objecto em causa. Os objectos do mundo não são alterados pela subjectividade, mas esta pode ser modificada à medida que vai adquirindo diferentes conhecimentos.

Um terceiro aspecto prende-se com o par transcendente/imanente. A Fenomenologia, excluindo a dicotomia interno/externo, demonstrou como um objecto transcendente está no mundo e não faz parte da consciência, por oposição ao objecto imanente, que pertence ao mesmo fluxo de consciência que o experiencia. A árvore é um exemplo da primeira situação. A recordação da mesma é um exemplo do segundo tipo de objecto.

“Toda a experiência é basicamente ‘subjectiva’, no sentido em que é a nossa própria experiência. Mesmo um mero protocolo de comportamento objectivo ou um relatório sobre medições é uma ‘experiência na primeira pessoa’ (...). Nenhum conhecimento empírico, por mais purificado e ‘objectivo’, pode afastar-se desta matriz subjectiva de toda a experiência. A fenomenologia trata de fenómenos objectivos, tal como qualquer conhecimento genuíno empírico faz.”<sup>84</sup>

Fica assim claro que a subjectividade humana tem características próprias para aceder aos objectos imanentes e transcendentos, pode reflectir sobre os seus próprios actos de consciência e como é capaz de compreender a identidade e a alteridade de si mesma e do outro. A Fenomenologia salienta que um método para estudar a subjectividade terá, necessariamente, que adoptar estratégias distintas daquelas usadas pelas ciências da natureza. Procurar ignorar a presença da subjectividade, considerá-la como mero epifenómeno, pretender ter uma garantia da sua total objectificação ou, ainda, procurar um extremo subjectivista parecem ser estratégias para lidar com a subjectividade, que mantêm as suas próprias limitações. Por esta razão, a redução fenomenológica é muito importante para a Psicologia e para outras ciências humanas. Liberta o investigador de abordar o seu objecto de estudo a partir do que se considera apenas serem objectos reais. Nessa atitude, o investigador foca-se

<sup>84</sup> “For all experience is basically ‘subjective’ in the sense that it is our own experience. Even a mere protocol of objective behaviour or a report about measurements is ‘first-person experience’ (...). No empirical knowledge, however purged and ‘objectified’, can get away from this subjective matrix of all experience. Phenomenology deals with objective phenomena no more and no less than any genuinely empirical knowledge does.” (Spiegelberg, 1994, p. 690.)

naquilo que é presentificado aos sujeitos, tal *como* os objectos são dados à consciência, embora não se reclame que este dar seja sinónimo de verdadeira adequação ou de que o objecto exista tal como é significado pela consciência intencional. É neste sentido que o objecto de estudo da Fenomenologia são os fenómenos. Estes são experienciados por sujeitos. Considera-se a experiência do sujeito, mas não se julga que as situações *sejam* exactamente como são vividas. A questão central prende-se com saber como é que aceitando a subjectividade, inerente a qualquer actividade humana, incluindo a científica, se podem estabelecer resultados objectivos.

“Como um método científico comum (a fenomenologia), visa também evitar relatos enviesados e subjectivos. Algumas pessoas confundem a fenomenologia com um relato subjectivo da experiência; porém, um relato subjectivo da experiência deverá ser distinguido de um relato da experiência subjectiva.”<sup>85</sup>

Como refere Zahavi, embora os termos “subjectivo” e “objectivo” possam ser ambíguos e careçam de clarificações, consoante o contexto em que são aplicados, surge também um enviesamento comum que é julgar-se que a subjectividade é totalmente “controlada” com metodologias centradas na terceira pessoa. A Fenomenologia, como qualquer método científico, procura manter o rigor e a objectividade das suas investigações, através de passos rigorosos e criteriosamente explicitados<sup>86</sup>. Basicamente, tanto os investigadores da psicologia experimental, como os que usam métodos qualitativos reconhecem o mesmo dilema, mas usam diferentes estratégias para ultrapassar o problema. O laboratório tradicional ou os psicólogos que adoptam a mensuração, seguindo uma tradição pré-estabelecida, procuram ter uma concordância entre investigadores muito forte, apesar de o preço a pagar ser a redução da riqueza psicológica de um fenómeno. Embora possa ser perpetuada, os investigadores qualitativos preferem limitar essa concordância, de modo a manter uma maior fidelidade ao fenómeno, e debater-se com o acordo intersubjectivo. Em qualquer dos casos, ambos os enviesamentos têm alguma legitimidade e deveriam ser passíveis de coexistir um com o outro. A exclusão arbitrária de uma destas posições pela outra é o maior erro que deveria ser evitado.

<sup>85</sup> “Like ordinary scientific method (phenomenology), it also aims to avoid biased and subjective accounts. Some people mistake phenomenology for a subjective account of experience; but a subjective account of experience should be distinguished from an account of subjective experience.” (Zahavi, 2008, p. 19.)

<sup>86</sup> Zahavi, 2008, p. 19.

## Validação, Verificação e Generalização dos Resultados

### Introdução

As questões relacionadas com a validade, a verificação e a generalização dos resultados em investigação qualitativa continuam a ser amplamente debatidas, por vezes, de forma pouco clarificadora para os próprios investigadores que fazem uso de métodos desta natureza.

A validação em investigação científica é, geralmente, entendida como a adequação entre uma proposição e um referente que corresponde, exactamente, a essa proposição. A fiabilidade refere-se ao grau de confiança, à consistência da correspondência entre a proposição e o referente. Em Psicologia, a validação e a fiabilidade estão directamente relacionadas com instrumentos de mensuração, construídos para obter dados de investigação. Um instrumento é válido quando quantifica o conceito que é suposto medir, e é fiável, se é consistente na forma como apresenta, sob condições iguais, os mesmos valores de mensuração.

Relativamente à validação, há pelo menos três factores que deverão ser tidos em conta, quando é discutida no âmbito da investigação qualitativa – a filosofia da ciência, a disciplina e a área de especialização em que o investigador se integra. Nas ciências empíricas, a questão da validade está presente. O pressuposto fundamental é que toda a proposição teórica tem de ser empiricamente verificável. No entanto, a ciência empírica coloca sempre a hipótese de haver enviesamentos nos dados da investigação experimental, podendo estes ser de maneira diferente daquela como se apresentam. Assim, aplicam-se ciências eidéticas, tais como a Matemática e a Lógica, de modo a dar consistência às probabilidades dos resultados, mesmo quando há limite nos dados empíricos. A defesa dos resultados é realizada através de ciências eidéticas, como é o caso da Estatística, e não exclusivamente pela observação e verificação empíricas. Algumas áreas das ciências psicológicas referem menos a questão da validação. Por exemplo, na Psicofísica são salientados os processos de definição das operações, de generalização, de observações controladas e repetidas, de confirmação e consistência dos resultados. Não a validação. Por outro lado, na área de construção de testes, a questão da validação é considerada fundamental. O teste é um instrumento simbólico que, ao ser usado em sujeitos, substitui algo mais complexo e vivido, de forma ambígua. Os testes são *sobre* os fenómenos que foram vividos, não são os objectos de estudo, em si mesmos. Recolhem sempre uma amostra parcial sobre estes últimos. A questão da validade tornou-se omnipresente na construção de testes em Psicologia, em parte, por haver o reconhecimento de que se está a tentar mensurar uma parte do fenómeno e não a ter uma relação com o fenómeno na sua totalidade.

Tal acontece, por exemplo, em alguns ramos da Física. Na experimentação e verificação desta disciplina, a relação com o objecto de estudo é directa e não uma relação de parte-todo, como acontece na construção de testes em Psicologia. Nota-se, assim, haver uma distinção na forma como é discutida a questão da validade, consoante o campo de especialização.

Outra razão para a imposição da questão da validação prende-se com a questão da subjectividade. Como foi referido, no capítulo anterior, a Fenomenologia não pretende encobrir ou anular a subjectividade humana, através do uso de instrumentos de investigação, a que recorre para assegurar a objectividade dos seus resultados. A questão fundamental é clarificar o papel da subjectividade na produção de conhecimento científico, de modo a que este possa ser devidamente validado.

Parece, no entanto, claro haver hoje a necessidade de reconhecer um pluralismo epistemológico e metodológico que legitime diferentes enquadramentos de produção de conhecimento científico que seja considerado válido<sup>87</sup>. A experiência humana é tão real quanto os objectos empíricos e o comportamento observável<sup>88</sup>. Apesar do seu crescimento<sup>89</sup>, a investigação qualitativa mantém problemas e obstáculos que devem ser identificados e ultrapassados. Nagel defendeu que esses obstáculos não são insuperáveis e que as diferenças entre ciências naturais e ciências humanas não são tão lineares como se julga, muito embora identifique alguns problemas das humanidades que podem contribuir para uma menor implementação destas na comunidade científica<sup>90</sup>.

Stiles refere que a investigação qualitativa engloba as seguintes características: *a)* os resultados são linguísticos em vez de numéricos; *b)* é usada empatia com os participantes como estratégia metodológica; *c)* os dados são interpretados contextualmente; *d)* considera a experiência humana como multidimensional; *e)* essa mesma experiência não se regula por uma causalidade regular; *f)* considera o *empowerment* dos participantes; *g)* o conhecimento científico é visto como aproximativo em vez de universal<sup>91</sup>. A investigação qualitativa procura dar descrições e interpretações ricas e profundas, sobre os fenómenos de estudo, como ocorrem em ambiente natural, procurando estar menos constrangida por teorias previamente determinadas, baseando as suas conclusões a partir dos dados, portanto, a partir de processos indutivos<sup>92</sup>.

<sup>87</sup> Ponterotto, 2005, p. 132.

<sup>88</sup> Stiles, 1993, p. 596.

<sup>89</sup> Rennie, Watson e Monteiro, 2002, p. 179.

<sup>90</sup> Nagel, 1979, p. 447.

<sup>91</sup> Stiles, 1993, p. 594.

<sup>92</sup> Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 518.

Trata-se de abordagens mais exploratórias do que confirmatórias, mais descritivas e compreensivas do que explicativas, mais interpretativas do que nomotéticas<sup>93</sup>.

A validação e a qualidade da investigação, seja de cariz quantitativo ou qualitativo, implica ter em consideração a filosofia da ciência que a enquadra, ou seja, as suas raízes conceptuais que, por sua vez, englobam crenças e pressupostos ontológicos (pressupostos sobre a realidade e o ser) e epistemológicos (teoria do conhecimento) que enquadram o método (procedimentos metodológicos). Uma investigação não é apenas um método, e uma metodologia não implica apenas recolher dados e definir instrumentos, antes, pressupõem a aplicação de um paradigma específico e cabe ao investigador explicitá-lo<sup>94</sup>.

O presente trabalho subscreve algumas posições contemporâneas expressas na literatura:

- A avaliação da qualidade de uma investigação depende directamente do paradigma, da epistemologia e da disciplina específica que enquadra o processo de pesquisa<sup>95</sup>.
- Como consequência, conceitos como os de validação, fidelidade, replicação, objectividade, generalização devem ser entendidos à luz do quadro epistemológico e disciplina que enquadram a investigação<sup>96</sup>.
- As ciências sociais e humanas podem e devem considerar um pluralismo epistemológico e metodológico, para investigar o seu objecto de estudo, em particular, o sentido da acção humana<sup>97</sup>.
- Continua a existir uma falta de rigor no desenvolvimento de investigação qualitativa; proliferação excessiva de metodologias (por vezes, um investigador, um método), que dificultam o reconhecimento científico e a aglomeração de conhecimento acumulado, promovendo uma ideia de “atraso” das ciências sociais e humanas<sup>98</sup>.
- A investigação qualitativa é um modo adequado de gerar conhecimento científico válido, devendo, no entanto, haver critérios claros de monitorização e rigor, de modo a avaliar a sua qualidade, evitando posições

<sup>93</sup> Rennie, Watson e Monteiro, 2002, p. 179.

<sup>94</sup> Ponterotto, 2005, p. 132; McLeod, 2001, p. 55.

<sup>95</sup> Morrow, 2005, p. 251; Giorgi, 2002, p. 2; Crotty, 1998, p. 2.

<sup>96</sup> Morrow, 2005, p. 251; Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 556.

<sup>97</sup> Polkinghorne, 1983, p. 5.

<sup>98</sup> Hill e Lambert, 2004, p. 102; Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 518; Sousa Santos, 1987, p. 21.

extremas que estariam entre um ecletismo indisciplinado e uma ortodoxia metodológica<sup>99</sup>.

- Um dos pressupostos do último ponto prende-se com o facto de os resultados de uma investigação poderem ser úteis e válidos, para além das pessoas que nela participaram, colocando assim a tónica nas dimensões intersubjectiva, social e ética<sup>100</sup>.

Em consequência dos pontos acima enunciados, o objectivo do presente capítulo é duplo. Primeiro, expor critérios de rigor para avaliação e publicação de investigação qualitativa. Segundo, clarificar dimensões epistemológicas e metodológicas específicas, decorrentes do uso do método fenomenológico.

Há várias propostas de normas e critérios para a validação da investigação qualitativa. A literatura expõe, basicamente, dois tipos de normas: extrínsecas (baseadas em critérios importados da investigação quantitativa e adaptados à investigação qualitativa) e intrínsecas (exclusivamente assentes no contexto da investigação qualitativa), muito embora se defenda ser preferível a segunda opção, como forma de credibilizar a investigação qualitativa<sup>101</sup>. De qualquer forma, seja qual for a opção seguida, o que parece consensual é existirem critérios de rigor. Donde, a opção deste trabalho é a seguinte: explicitar *normas de boas práticas e de validação*, não seguindo uma proposta concreta e exclusiva, mas enunciando uma síntese de critérios de validação da investigação qualitativa. São, portanto, normas de cariz mais genérico, nem todas especificamente dedicadas ao método fenomenológico. Ainda neste âmbito, enumeraremos *normas de publicação*, neste caso, seguindo a proposta de Elliot, Fischer e Rennie<sup>102</sup>.

Numa segunda parte exporemos aspectos epistemológicos, decorrentes da fenomenologia husserliana, e dimensões metodológicas, resultantes da aplicação do método fenomenológico à psicologia, com o objectivo de estreitar e especificar critérios de validação para com o nosso paradigma, disciplina de estudo e metodologia.

### Critérios de Avaliação de Investigação Qualitativa

A trilogia mágica da avaliação de conhecimento científico passa pelos conceitos de generalização, validação e fiabilidade. A investigação qualitativa

<sup>99</sup> Holloway e Todres, 2003, p. 355; Madill, Jordan e Shirley, 2000, p. 2; Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 519; Henwood e Pidgeon, 1992, p. 105.

<sup>100</sup> Stiles, 1993, p. 593.

<sup>101</sup> Morrow, 2005, p. 252.

<sup>102</sup> Elliot, Fischer e Rennie, 1999, p. 221.

coloca o *locus* da questão na noção de *confiabilidade*. A aplicação de um método específico, a validação, verificação e generalização de resultados passam essencialmente pela avaliação da confiabilidade que evidenciam.

### Confiabilidade do Método

A confiabilidade do método implica uma série de procedimentos que passa pela explicitação clara e rigorosa de todos os passos metodológicos do processo de investigação, desde a adequação da pergunta de investigação e da amostra de participantes ao tema de estudo, recolha e análise de dados<sup>103</sup>.

O primeiro nível de adequação, como já foi sobejamente referido, tem que ver com a coerência entre o *paradigma*, a metodologia e os processos de validação, cabendo ao investigador zelar por essa integração<sup>104</sup>.

Em relação ao método propriamente dito, a primeira área de monitorização prende-se com a adequação da *pergunta de investigação*. Se é apropriada para abordar o tópico da investigação e adequada à metodologia escolhida e à epistemologia que enquadra o investigador. As perguntas de “como” são mais apropriadas do que as de “porquê”, visto que as primeiras geram a possibilidade dos participantes explicitarem a sua experiência e conhecimento directos de situações vividas em vez de as explicarem<sup>105</sup>.

A *amostra* é um aspecto que deve, igualmente, ser analisado. Como o foco da investigação qualitativa é descrever, compreender e clarificar a experiência humana, implica que os participantes sejam escolhidos para darem exemplos fecundos sobre o tema de estudo. Como a unidade de análise em investigação qualitativa é a experiência e não indivíduos ou grupos, os participantes são escolhidos por critérios deliberados, por poderem dar contributos importantes sobre a estrutura e o carácter da experiência sob investigação<sup>106</sup>. Estes pressupostos confinam a representatividade da amostra, mas, mais importante que o número de participantes são os procedimentos da recolha de dados e a variedade da evidência que possam produzir.

A *adequação dos dados* prende-se com a qualidade e profundidade do fundamento nos quais as conclusões se irão basear. O objectivo central da recolha de dados é o de determinar a evidência sobre as experiências que estão sob pesquisa, pelo que o investigador, ao analisar os dados, poderá delinear

<sup>103</sup> Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 556; Morrow, 2005, p. 255.

<sup>104</sup> Madill, Jordan e Shirley, 2000, p. 17.

<sup>105</sup> Stiles, 1993, p. 606.

<sup>106</sup> Polkinghorne, 2005, p. 139.



descrições centrais dessas mesmas experiências<sup>107</sup>. O aprofundamento e a promoção da investigação qualitativa incluem um contacto mais prolongado com os participantes, troca de informações com outros investigadores, recolhas de informações, utilizando diferentes fontes, reavaliação das conclusões iniciais<sup>108</sup>. A confiança dos dados é explícita, se, no caso de serem consideradas diferenças de contexto, o mesmo tipo de dados puder surgir novamente e se o investigador conseguir comunicar o que outro colega iria reportar<sup>109</sup>.

O *desenho metodológico* deve revelar rigor e consistência interna na aplicação do método escolhido (ex: fenomenológico, *grounded theory*, etnográfico, etc.), assegurando a credibilidade do processo de investigação. O investigador identifica, comunica e segue criteriosamente os passos do método que devem, por sua vez, ser enquadrados, pelo paradigma e pela epistemologia seguidas<sup>110</sup>. O investigador expõe a clarifica uma descrição do processo interno de investigação, incluindo a reflexividade posta em prática pelo próprio, de modo que seja claro para um leitor crítico<sup>111</sup>. Neste sentido, alguns procedimentos são incentivados como forma a clarificar o processo de pesquisa: o investigador deve explicitar expectativas, pressupostos epistemológicos, pré-conceitos e explicitar o contexto cultural, social e fornecer informações demográficas sobre os participantes, visto que a criação de significado é processo holístico<sup>112</sup>.

### Coerência dos Resultados/Adequação das Descrições e das Interpretações

O quadro analítico articulado e a aplicação do método possibilitam sistematizar, a partir dos dados, significados fundamentais, interpretações fidedignas, plausíveis, e que respondem coerentemente às perguntas de investigação. As boas práticas recomendam uma interacção cíclica e contínua entre as descrições, interpretações e os dados recolhidos, seguindo uma lógica circular da conjectura e da validação, dialéctica essa que deve ser mantida até ser alcançada uma saturação de estruturas gerais de significado. Mantendo-se sempre o princípio de que as interpretações devem surgir a partir dos dados, devendo ser claro e explícito como é que conclusões e construções mais abstractas estão directamente ligadas ao contexto e conteúdo das informações

<sup>107</sup> Morrow, 2005, p. 255; Polkinghorne, 2005, p. 138.

<sup>108</sup> Stiles, 1993, p. 604.

<sup>109</sup> Stiles, 1993, p. 601.

<sup>110</sup> Crewell; 2007, p. 45; Morrow, 2005, p. 259.

<sup>111</sup> Stiles, 1993, p. 603.

<sup>112</sup> Morrow, 2005, p. 259; Stiles, 1993, p. 593.

e das observações recolhidas dos participantes<sup>113</sup>. Há muito debate sobre a noção de interpretação de dados em investigação qualitativa.

A validação dos dados de investigações qualitativas está directamente relacionada com a confiabilidade das suas interpretações e conclusões, sendo que estas são consideradas fidedignas e coerentes quando são internamente consistentes, eficientes e fecundas, melhor dizendo, quando se constata uma *consistência de sentido*<sup>114</sup>. A plurivocidade de significados presentes num processo holístico de compreensão de descrições está para além da polissemia presente em palavras individuais ou da ambiguidade de frases de senso comum, mas essa pluralidade de sentidos e a sua adequação está conectada com uma lógica de probabilidade qualitativa. Não se trata de verificar empiricamente uma observação, mas de validar uma interpretação, que deverá ser, não apenas provável, mas mais plausível que as suas alternativas, quando seguidos critérios de superioridade qualitativos e da dialéctica da conjectura e da validação entre dados e interpretações<sup>115</sup>. O trabalho argumentativo do investigador é o de apresentar evidências interpretativas que vão para além do âmbito das citações (muito embora este seja um procedimento adequado em investigação qualitativa), já que a validação tem um objectivo mais ambicioso – que a evidência interpretativa valide um consenso de sentido.

“A finalidade da validação é apresentar uma confirmação objectiva de uma hipótese particular de interpretação e, assim, constituída como sendo a única possível para um *omnium* consenso directamente relacionado com o texto. O consenso não será, claro, endossado por escrito a uma interpretação em particular, mas sim, a um sentido para o qual várias interpretações podem referir-se – um género específico intrínseco, capaz de governar implicações, ao invés de uma selecção especial de implicações. Essa selecção de interpretações pode variar sem mudar, em qualquer aspecto, o significado genérico do texto.”<sup>116</sup>

Embora o autor se refira aqui à especificidade da exegese de textos e ao trabalho hermenêutico, o que não é, de todo, em alguns casos, o objectivo

<sup>113</sup> Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 558; Morrow, 2005, p. 256; Stiles, 1993, p. 605.

<sup>114</sup> Madill, Jordan e Shirley, 2000, p. 4; Stiles, 1993, p. 607.

<sup>115</sup> Ricœur, 1986, p. 225.

<sup>116</sup> “The aim of validation is to give objective sanction to a particular interpretive hypothesis and thereby to provide the only possible for a consensus omnium with regard to the text. The consensus would not, of course, endorse any particular written interpretation, but rather the whole meaning to which several interpretations might refer – a particular intrinsic genre capable of governing implications, rather than a particular selection of implications. Such selections always vary and can do so without changing in any respect the whole, generic meaning of the text.” (Hirsch, 1967, p. 169.)

central do trabalho da investigação qualitativa, mais centrada na descrição de experiências, ainda assim, este entendimento da validação e da evidência interpretativa adequa-se ao trabalho analítico qualitativo e aos procedimentos acima referidos. A validação das interpretações pode seguir uma tipologia baseada em dois factores: 1.º o *locus do impacto* das interpretações (leitores, participantes, investigador e teoria); 2.º o *tipo de impacto* (se o impacto é de um nível de simples acordo ou ajuste em relação às concepções teóricas prévias ou se, pelo contrário, provocam crescimento e mudança de compreensões e conhecimento)<sup>117</sup>.

Tipos de Validade em Investigação Qualitativa

Tipo de Impacto		
Locus do Impacto	Adequação/Concordância	Mudança/Aprofundamento
Leitores Participantes Investigadores e Teoria	Coerência Validade de Testemunho Consenso, Replicação	Evidência, Desvelamento Validade Catalítica Validade Reflexiva

Fonte: Stiles, 1993.

Já abordamos acima as noções de coerência e de evidência. A coerência pode ter ressonância em conceitos, teorias ou modelos conceptuais, dos leitores e dos consumidores da investigação, ou pode promover uma mudança, uma alteração de conhecimento relativamente ao fenómeno de estudo. A tónica da validação não fica apenas ao nível do investigador, mas também numa dimensão intersubjectiva, visto que o leitor crítico pode participar intrinsecamente em processos de validação. Uma das questões que pode guiar o leitor é a seguinte:

“Há provas convincentes de que a descrição temática permite um aprofundamento do mundo vivencial dos participantes?”<sup>118</sup>

Uma das estratégias que os autores referem para reforçar a coerência (não mencionada no quadro acima) é a *triangulação* que pode implicar recolher dados de diferentes fontes e de diferentes maneiras (ex.: entrevista e outro instrumento), ter diferentes juizes para analisar os dados, etc. O objectivo

<sup>117</sup> Stiles, 1993, p. 607.

<sup>118</sup> “Is there convincing evidence for believing that the thematic description affords insight into the experiential world of the participants?” (Pollio, Henley e Thompson, 1997, p. 53.)

central é o de validar resultados pela convergência de perspectivas. Por exemplo, Hill *et. al.* defendem que um tipo de triangulação numa investigação em psicoterapia é recolher as perspectivas dos clientes e dos terapeutas sobre um mesmo fenómeno<sup>119</sup>.

A validação de testemunho é usada em vários estudos de investigação qualitativa. Outros autores sustentam também que nem sempre é recomendável usar as perspectivas dos participantes como processo de validação, assim como também é defendido que as interpretações dos participantes não têm que, necessariamente, substituir as do investigador<sup>120</sup>. Veremos, mais adiante, como se lida com esta questão, quando for aplicado o método fenomenológico. A validação catalítica prende-se com o *empowerment* dos participantes. O seu envolvimento na investigação, o processo reflexivo, desencadeado através das narrativas descritivas, podem produzir mudanças e crescimento nos sujeitos. Não raras vezes, as descrições são surpreendentes e os seus detalhes transcendem o que os próprios participantes pensam ou sabem sobre o tema de estudo<sup>121</sup>. Em entrevistas fenomenológicas, os participantes podem referir a tomada de consciência de alguns aspectos em que não tinham anteriormente pensado. Por exemplo: “Mesmo sem ter interferido muito (o entrevistador), senti que a nossa conversa tinha sido uma espécie de supervisão, proporcionando-me pensar em coisas sobre as quais não tinha reflectido antes” ou “Agora que estive a falar consigo é que pensei sobre isto, não o tinha feito antes.”

O consenso e a replicação estão relacionados com a perspectiva dos investigadores. O consenso pressupõe uma análise crítica entre pares; que outro investigador, conhecedor do método e dos dados em bruto, considere os resultados convincentes e coerentes. A replicação, no âmbito de um determinado estudo, implica que o investigador considere que interpretações anteriores estão de acordo com novas observações ou partes dos dados entretanto analisados.

### Generalização, Transferibilidade e Aplicação de Resultados

A última dimensão mencionada no quadro de Stiles, a validade reflexiva, articula-se mais directamente com aspectos relacionados com a generalização e eventual aplicabilidade dos resultados de uma investigação a outros contextos. A validade reflexiva pressupõe a consistência e plausibilidade existente

<sup>119</sup> Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 558.

<sup>120</sup> Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 559; Stiles, 1993, p. 606.

<sup>121</sup> Wertz, 2005, p. 171.

entre os dados e as interpretações e como estas últimas podem contribuir para um aprofundamento ou, mesmo, mudança de conhecimentos sobre o tema de estudo<sup>122</sup>. As interpretações devem possibilitar uma nova compreensão, novas perspectivas sobre o fenómeno de estudo<sup>123</sup>. Tendo em consideração que os paradigmas pelos quais a investigação qualitativa é enquadrada promovem alterações epistemológicas importantes, importa reter que o conceito de verdade generalizada é alterado, passando a considerar-se que os resultados da investigação científica qualitativa têm mais um carácter aproximativo do que universalmente estabelecido<sup>124</sup>.

Não obstante, a investigação qualitativa tem como objectivo estabelecer e delinear teorias e estruturas conceptuais, capazes de serem generalizadas e aplicadas a outros contextos. Nesse sentido, é importante considerar a noção de *construção de teoria*<sup>125</sup>. Tanto os métodos quantitativos como os qualitativos têm em comum o objectivo de produção de conhecimento científico válido. No entanto, os paradigmas naturalísticos, seguindo o pressuposto de que os avanços de conhecimento são realizados a partir dos dados para a teoria, não a partir de processos hipotético-dedutivos, implicam uma distinção entre o contexto de “descoberta” e o contexto da “justificação”. A psicologia *mainstream* pode associar a noção de “*discovery-oriented*” apenas à criatividade de um indivíduo que produz conhecimentos, mais de carácter especulativo do que objectivo. Não vamos abordar o quão importante é a criatividade humana para a produção científica, sobejamente demonstrado pela história (de Da Vinci, a Einstein, passando por Freud). O que se realça aqui é que a noção de “*theory generation*” implica um processo contínuo de elaboração de novos conhecimentos, em sistemas de significado estabelecidos, um processo acumulativo e activo de representação e re-representação do conhecimento científico<sup>126</sup>.

A construção de redes conceptuais sobre determinados fenómenos da experiência humana, ainda que não universalmente verdadeiros, podem ser úteis e importantes para contextos e populações que não aqueles a partir dos quais as teorias foram criadas. A *aplicabilidade dos resultados* é um critério importante para se considerar na avaliação da qualidade e da validação da investigação qualitativa<sup>127</sup> e está ligada a uma *generalização analítica* – até ao ponto em que os resultados e as conclusões de um estudo podem ser orientadores para outras

<sup>122</sup> Stiles, 1993, p. 612.

<sup>123</sup> Pollio, Henley e Thompson, 1997, p. 55.

<sup>124</sup> Stiles, 1993, p. 598.

<sup>125</sup> Henwood e Pidgeon, 1992, p. 101.

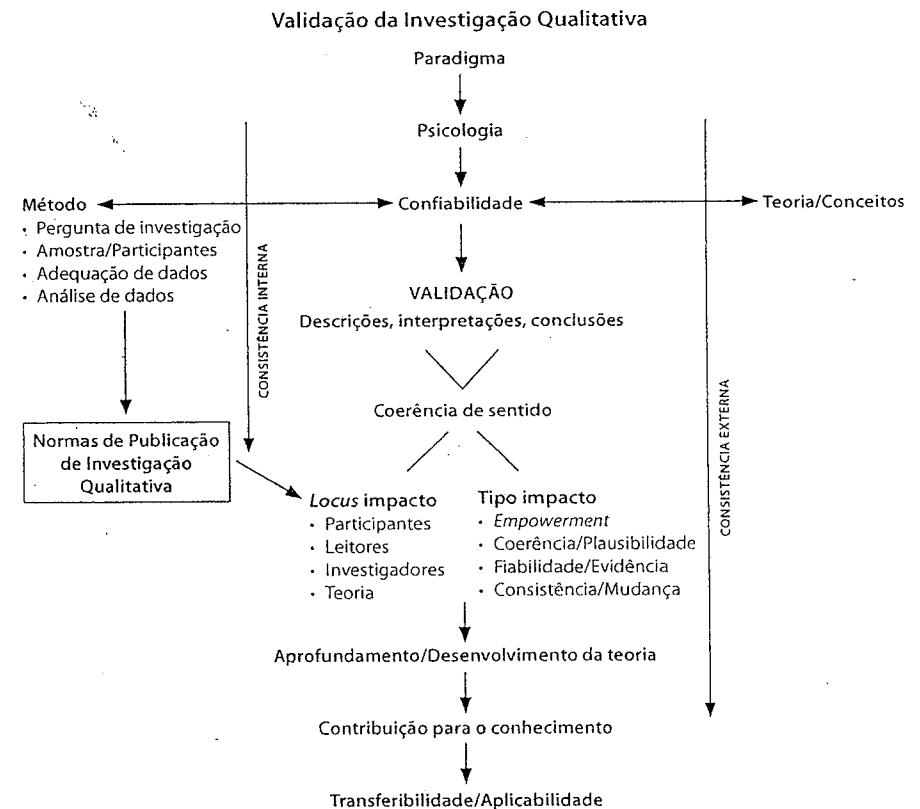
<sup>126</sup> Henwood e Pidgeon, 1992, p. 101.

<sup>127</sup> Hill, Thompson e Williams, 1997, p. 560.

ocorrências e situações<sup>128</sup>. Tal como a investigação quantitativa, a qualitativa tem como objectivo contribuir para o conhecimento.

Em conclusão, conceitos da investigação quantitativa têm uma adequação paradigmática ao campo da investigação qualitativa, a objectividade é entendida como confirmabilidade (coerência, adequação, plausibilidade de resultados); a validação é assente na confiabilidade das interpretações das conclusões; a fiabilidade como consistência de sentido; a generalização como transferibilidade (desenvolvimento de teoria, aplicação de resultados a outros contextos).

O quadro seguinte é uma adaptação realizada a partir dos autores citados<sup>129</sup>.



<sup>128</sup> Kvale, 1996, p. 233.

<sup>129</sup> Stiles, 1993; Morrow, 2005; Hill, Thompson e Williams, 1997; Elliot, Fischer e Rennie, 1999; Polkinghorne, 2005; Henwood e Pidgeon, 1992; Madill, Jordan e Shirley, 2000; Crewell, 2007; Pollio, Henley e Thompson, 1997.

## Normas de Publicação de Investigação Qualitativa

Elliot, Fischer e Rennie definiram normas de publicação para a investigação qualitativa, com o pressuposto de que estas promovem a legitimação deste tipo de pesquisas, melhoram os processos de revisão e fomentam a qualidade de controlo<sup>130</sup>.

Segundo os autores, há critérios de publicação que são partilhados pelas investigações quantitativas e qualitativas<sup>131</sup>:

1. Objectivos, critérios científicos e contextuais explícitos.
2. Métodos apropriados.
3. Respeito pelos participantes.
4. Especificação da metodologia.
5. Discussão de resultados apropriada.
6. Clareza na apresentação de resultados e conclusões.
7. Contribuição para o conhecimento.

As *guidelines* especialmente pertinentes para a investigação qualitativa<sup>132</sup>:

*Clarificar a posição do investigador* – O investigador explicita as suas orientações teóricas e perspectivas pessoais, que tinha antes da investigação se iniciar e que desenvolveu durante o processo. Ao explicitar os valores, interesses e pressupostos, ajuda o leitor a contextualizar os resultados e colocá-los em perspectiva.

*Situar a amostra* – Descrever detalhadamente e apresentar informações demográficas sobre os participantes, por forma a contextualizar os dados.

*Baseado em exemplos* – Os investigadores ilustram as suas interpretações e os procedimentos analíticos com exemplos retirados directamente dos dados em bruto. Possibilitam a avaliação, por parte do leitor crítico, da adequação dos resultados.

*Providenciar fontes de verificação* – Utilização de uma ou mais fontes para verificar a credibilidade das categorias gerais apresentadas pelo investigador (depoimentos dos participantes; utilização de outros juízes, utilização de diferentes fontes de informação).

*Coerência* – Os resultados são apresentados coerente e integralmente, embora deixando espaço para especificidades contidas nos dados. A compre-

<sup>130</sup> Elliot, Fischer e Rennie, 1999, p. 218.

<sup>131</sup> Elliot, Fischer e Rennie, 1999, p. 220.

<sup>132</sup> Elliot, Fischer e Rennie, 1999, p. 22.

ensão dos dados é elaborada em estruturas gerais que permitem explicitar as conclusões sobre o fenómeno de estudo. É recomendável que o investigador faça uso de quadros, esquemas e figuras que ajudem a representar a elaboração dos resultados e das conclusões.

*Realização de tarefas gerais vs. específicas* – Caso a investigação tenha como objectivo ter um entendimento geral sobre um fenómeno, deve basear-se num conjunto de informações, situações e de participantes, explicitando as possibilidades e limitações da eventual extrapolação de resultados a outros contextos. Caso o objectivo seja realizar o estudo de caso, este deve ter sido analisado e descrito sistemática e compreensivamente, de modo a providenciar evidência suficiente aos leitores. Deve apontar-se igualmente as limitações e possibilidades de amplitude das conclusões.

*Impacto nos leitores* – O manuscrito deve conseguir estimular e ter ressonância nos leitores/supervisores, no sentido em que se constata que houve uma representação precisa e fiel do tema de estudo e que foi proporcionada um aprofundamento e expansão compreensiva sobre esse tema.

## Validação da Investigação Qualitativa Fenomenológica

A epistemologia fenomenológica proporciona uma *consistência teórica e metodológica* ao longo do processo de investigação, implicando que se considere a especificidade deste paradigma científico. O enquadramento epistemológico terá consequências de nível metodológico. Esta secção tem duas finalidades. Em primeiro lugar, abordar, muito resumidamente, a teoria do conhecimento apresentada por Edmund Husserl, na VI Investigação de *Investigações Lógicas*, de modo a clarificar as questões de carácter epistemológico. A VI Investigação explicita uma teoria do sentido e da evidência que responde a algumas questões que se colocam sobre a validação. Em segundo lugar, focamos as questões da validação, verificação e generalização, no âmbito do método de investigação fenomenológico aplicado à psicologia. Ambos os pontos devem ser lidos tendo em consideração o capítulo “Psicologia Fenomenológica – Objectivos e Validade da Investigação Fenomenológica” (p. 65).

### Investigação Fenomenológica – Enquadramento Epistemológico

Começamos pelas questões epistemológicas. A discussão da validação, que tanto preocupa a comunidade científica, no que concerne à investigação qualitativa, remete para a fundação da Fenomenologia. Husserl pretendeu

compreender o aparente paradoxo de como é que o conhecimento objectivo é fundado por actos subjectivos da consciência. Do ponto de vista epistemológico, interessa salientar algumas questões da teoria do sentido e da evidência de Husserl. Antes, porém, reafirme-se um aspecto amplamente sublinhado – a noção de *intencionalidade*. Como é referido na teoria da intencionalidade, a subjectividade e a objectividade estão inter-relacionadas. A subjectividade e os objectos do mundo são inseparáveis, sendo através da relação intencional entre o sujeito e o objecto que se constituem os significados sobre o mundo. A consciência é sempre consciência de algo, apreende objectos *reais* (empíricos) e objectos *ideais* (não empíricos). Não se podendo reduzir os actos de consciência a uma dimensão empírica, a componente intencional coloca o seu objecto de conhecimento ao nível do *sentido*.

A teoria da intencionalidade, ultrapassando uma visão exclusivamente naturalista da consciência, explícita como a objectividade é constituída por actos subjectivos. A este nível o argumento não é ainda o da confirmação do conhecimento, mas de como é validado o sentido e a significação de objectos pela subjectividade humana.

“Notemos, no entanto, que não se trata ainda de fundar a validade objectiva do conhecimento, mas apenas a validade do *sentido* ou *significação*. Com efeito, como veremos, é apenas quando este sentido ou intenção significativa é intuitivamente preenchido que poderemos falar de conhecimento e, correlativamente, de validade objectiva do conhecimento. De momento, *situamo-nos apenas ao nível do sentido ou significação que, sem se situar ainda ao nível do conhecimento, é, no entanto, condição de possibilidade de toda a actividade cognitiva.*”<sup>133</sup>

Através de uma teoria do sentido e da evidência, Husserl alêga que quando uma intenção significativa é preenchida, estaremos em presença de conhecimento e da validade objectiva desse conhecimento. Na VI Investigação, de *Investigações Lógicas* (1900/1901), apresentou uma teoria fenomenológica do conhecimento, distinguindo as noções de intuição sensível e intuição categorial. O autor considerou inclusivamente que uma boa compreensão destes conceitos teria evitado concepções erróneas sobre a obra que viria a publicar posteriormente, *Ideas I* (1913)<sup>134</sup>. A Fenomenologia é uma teoria da intencionalidade, que assume que o fundamento último de toda a validade objectiva é a intuição originariamente doadora correspondente. Não se está em presença, apenas, de uma teoria da consciência do objecto, um nível mais básico, mas

<sup>133</sup> Paisana, 1992, p. 61.

<sup>134</sup> Husserl, 2001, p. 178.

de uma teoria do conhecimento do objecto ou da instância de validação do conhecimento que se funda em determinados actos objectivos, que têm a capacidade de estabelecer *sínteses de identificação*.

“Uma classe de actos – os objectivantes – distingue-se, nomeadamente, em face de todos os outros, pelo facto de as sínteses de preenchimento que pertencem à sua esfera terem o carácter de *conhecimento*, de identificação, do ‘pôr-em-um-só’ ‘coisas concordantes’ e, correspondentemente, a síntese de decepção ter o carácter correlativo de ‘separação’ de ‘antagonistas.’”<sup>135</sup>

De modo a poder esclarecer a teoria do conhecimento fenomenológico e a essência dos actos objectivantes, a VI Investigação clarifica e distingue um conjunto de conceitos. Explícita diferentes tipos de intuição, nomeadamente, a intuição sensível e a intuição categorial. Através destas noções, elucida sobre *níveis de conhecimento fenomenológico*, os diferentes tipos de *preenchimento*, a diferença entre significação e intuição e a oposição entre sensibilidade e entendimento. A base para a teoria do conhecimento, e o aspecto que mais nos interessa no presente contexto, é aquela que distingue a intuição simples da intuição categorial. Afirmou-se que a Fenomenologia é uma teoria da *intuição*, termo técnico de Husserl, que significa aquilo *que é dado em presença, mais precisamente, o modo como o objecto vem à presença*. Mais adiante, verificaremos que a articulação entre dois tipos de actos, os signitivos e os intuitivos, permitirá esclarecer como o *preenchimento de uma intenção significativa fundamenta a validade objectiva do conhecimento*. Esta validade será extensível a objectos particulares, assim como a “um estado de coisas”, *i. e.*, o autor refere que objectos gerais podem igualmente ser intuídos porque são intencionalmente visados.

Mas, vejamos, sucintamente, os diferentes tipos de actos de consciência referidos por Husserl. Quando os actos intencionais visam um objecto que não é dado em presença, a *intenção significativa* permanece “vazia”, não podendo ser confirmada. Husserl designa estes actos intencionais como sendo *signitivos*. Quando o acto intencional está em presença do objecto, por exemplo, no caso da percepção, este tipo de acto é considerado como *intuitivo*, *i. e.*, o objecto visado é dado no imediato, pelo que poderei confirmar ou infirmar os juízos prévios ou presunções que tinha acerca deste. Se se confirmar a intenção significativa do acto signitivo, diz-se existir um *preenchimento* deste último no acto intuitivo, fundando-se um conhecimento.

<sup>135</sup> Husserl, 1901/2007, p. 21.

“A cada intenção intuitiva pertence – dito no sentido de possibilidade ideal – uma intenção signitativa que lhe é exactamente adequada, de acordo com a matéria. Esta unidade da identificação possui, necessariamente, o carácter de uma unidade de preenchimento, na qual o membro intuitivo, mas não o signitivo, tem o carácter de preenchedor e, de seguida, também, de *doador* de plenitude, no sentido mais autêntico.”<sup>136</sup>

A consciência intencional não tem uma posição passiva em relação aos objectos e ao mundo. Os actos signitivos são já doadores de sentido, confirmados ou não, num acto intuitivo, em que o objecto se dá à presença, permitindo confirmar se a significação prévia do acto signitivo é preenchida pela presença do objecto no acto intuitivo. Decorre deste aspecto que os actos signitivos e os actos intuitivos terão o mesmo objecto. Nos primeiros, está já presente uma significação prévia, nos segundos, a haver uma confirmação dessa significação, dá-se uma síntese identificadora do objecto em causa.

O preenchimento de uma intenção significativa prévia é uma síntese. O objecto é sempre dado em perspectiva e pode sempre ser transformado por outras perspectivas de si mesmo. A adequação entre uma significação prévia de um acto signitivo é, assim, enquanto preenchimento, uma confirmação das perspectivas desse objecto, uma síntese destas últimas – uma *síntese de identificação*. Se me encontro numa situação em que procuro os meus óculos, tenho o acto signitivo. Ao perceber um par de óculos numa mesa, tenho um acto intuitivo, um preenchimento perante o objecto dado em presença. Mas, se verificar que não se trata dos meus óculos, que afinal estão noutra local da sala, entende-se que o primeiro acto intuitivo foi uma decepção da intenção significativa. Ao confirmar que os meus óculos estão numa outra mesa, tenho então uma identificação, uma concordância, no sentido em que confirmo a significação prévia, obtendo um preenchimento e uma síntese concordante. Trata-se de um reconhecimento. A significação prévia é confirmada por uma *unidade de identidade*.

“Por outras palavras: aquilo que caracterizamos fenomenologicamente, com referência aos actos, como preenchimento, deve ser expresso, por referência aos objectos que se encontram *de ambos os lados* – ao objecto intuído, por um lado, ao objecto pensado, por outro –, como vivência de identidade, consciência de identidade, acto de identificação: a *identidade* mais ou menos perfeita é o objectivo que corresponde ao acto de preenchimento, ou que nele ‘aparece’.”<sup>137</sup>

Nem todos os actos conseguem alcançar o mesmo nível de conhecimento, mesmo os actos intuitivos, nos quais se confirma uma intenção significativa prévia. Os actos signitivos são actos “vazios” que, embora doadores de sentido, não confirmam este último. Podem identificar, mas não preenchem o conteúdo prévio da intenção significativa. Os actos intuitivos passam por diferentes tipos e níveis de gradação. Poderão apresentar esboços de objectos parciais ou totais, mais ou menos autênticos, como poderão, a um nível ideal, alcançar a plenitude, *i. e.*, “representações de matéria concordante, que não só representam, em geral, o mesmo objecto, mas também o *visam totalmente como o mesmo, a saber, como igualmente determinado de forma plena*”<sup>138</sup>. Mesmo os actos intuitivos poderão, assim, representar adequadamente ou não o seu objecto. Neste último caso, o objecto é dado num esboço incompleto. Mesmo as intuições, que não têm apenas o carácter meramente significativo dos actos signitivos, poderão ter preenchimentos parcelares, não adequados ou lacunares em relação ao seu objecto. Inclusivamente, o acto intuitivo pode estar a representar um objecto, no qual partes desse mesmo objecto são representadas, de forma não clara ou adequada, através de intenções signitivas.

Diferentes actos intuitivos podem produzir unidades de identificação, obter diferentes níveis de conhecimento, realizados através de sínteses de preenchimento ascendentes, nas quais o esboço do objecto é representado de forma cada vez mais adequada. Husserl refere a plenitude da essência intencional de um acto objectivante, como sendo algo alcançado numa situação *ideal de preenchimento definitivo*.

Nos diferentes enlacs dos actos cognitivos, realizados de forma ascendente, em que o objecto pode ser inicialmente apreendido de formas parcelares e menos adequadas, pode ir-se aumentando o nível de preenchimento, no qual os vários elementos do objecto vão passando das intenções significativas a um total e pleno preenchimento definitivo do mesmo. O objecto é dado em absoluto. Como o autor refere, o preenchimento definitivo é dado numa “percepção idealmente perfeita”, na qual se produz uma autêntica “*adaequatio rei et intellectus*”. Trata-se de uma adequação rigorosa entre o sentido do objecto, tal como é pensado e nomeado, e tal como é dado. Há uma concordância de plenitude – uma identidade – entre o modo como o objecto é dado e é visado.

“E, com isso, está *eo ipso* indicado o ideal de preenchimento e, assim, também o preenchimento *significativo*: o *intellectus* é aqui a intenção pensante, a

<sup>136</sup> Husserl, 1901/2007, p. 86.

<sup>137</sup> Husserl, 1901/2007, p. 48.

<sup>138</sup> Husserl, 1901/2007, p. 95.

da significação. E a *adaequatio* realiza-se quando a objectividade significada na intuição é dada em *sentido* rigoroso e exactamente como a que é dada tal como é pensada e nomeada.”<sup>139</sup>

Todos os actos podem exprimir algo, contudo, nem todos têm como função serem “suportes de significação”<sup>140</sup>. O autor clarifica a importância da percepção como parte integrante do processo de produção do conhecimento, embora a constituição da significação não se funde exclusivamente no acto perceptivo. Se é certo que Husserl dá a primazia da percepção em relação à sensação, não menos correcto será considerar que a significação não pode ser resumida ao acto perceptivo. Para Husserl, a percepção é um acto que ajuda a determinar a significação, mas o acto perceptivo, em si mesmo, não contém a significação. A teoria de Husserl irá implicar um alargamento dos conceitos de intuição e de percepção, ultrapassando um entendimento estritamente sensível. Só assim seria possível distinguir os actos que fundam o conhecimento, tendo como ancoragem exclusiva os objectos empíricos, dos actos categoriais, que estabelecem *novos objectos* de conhecimento, que não são exclusivamente dependentes do objecto sensível.

“Mas a *mera* sensibilidade nunca pode oferecer o preenchimento de intenções categoriais ou, melhor, de intenções englobando formas categoriais; antes, o preenchimento reside sempre numa sensibilidade formada por actos categoriais. Com isto, relaciona-se um *alargamento totalmente inevitável do conceito originariamente sensível de intuição e de percepção*, que permite falar de *intuição categorial* e, especialmente, de *intuição geral*.”<sup>141</sup>

Os actos objectivantes, que visam objectos reais, são preenchidos pela percepção sensível, enquanto os objectos ideais, não empíricos, são preenchidos pela intuição categorial. Os conhecimentos produzidos podem ter base sensível, mas o conhecimento categorial não se resume a objectos sensíveis. Caso contrário, estaríamos perante um paradoxo. Como poderia a teoria do conhecimento fenomenológico explicar a formação de conhecimentos, tais como os da matemática ou da lógica formal? A intuição categorial implica o preenchimento sistemático de vários actos intencionais, criando, entre estes, novos enlacs, como que numa espiral, em que as sínteses de significação vão

<sup>139</sup> Husserl, 1901/2007, p. 123.

<sup>140</sup> Husserl, 1901/2007, p. 27.

<sup>141</sup> Husserl, 1901/2007, p. 23.

elevando o seu nível de evidência. Os objectos fundados pela intuição categorial *são já novos objectos* que acrescentam um conhecimento.

É necessário mais do que uma base perceptiva para se fundarem intuições categoriais. Diferentes tipos de intuições categoriais apresentam, concordantemente, tipos distintos de preenchimento. Ao explicitar a formação categorial, Husserl elabora uma teoria acerca do modo como os actos de nível mais complexo podem ser estabelecidos. Temos assim actos objectivantes simples, de base sensível, e actos complexos, categoriais, que poderão ter alguma ligação directa com a sensibilidade, mas que terão, no essencial, uma dimensão ideal. É nos actos categoriais que os “*conteúdos, multiplicidades indeterminadas, totalidades, quantidades, coisas disjuntivas, predicados (o ser-correcto)*, tornam-se objectos”<sup>142</sup>. O mesmo é dizer, é nestes actos que o conhecimento lógico e formal pode ser *constituído*.

Como é que os objectos categoriais são fundados? Husserl distingue três fases. Inicialmente, há uma percepção simples de um objecto como um todo. Num segundo momento, um conjunto de percepções subdivididas realça explicitamente partes do objecto e, num terceiro passo, estas partes são articuladas entre si ou em relação ao todo. Na terceira fase, a última, um objecto categorial é constituído. O acto intencional move-se de uma percepção, de uma base sensível, para um outro nível, categorial, no qual a nossa experiência é sintetizada em acções predicativas. A consciência torna-se, então, *consciência objectiva de um novo objecto*.

Alguns autores exemplificam a intuição categorial com situações quotidianas<sup>143</sup>.

Vejamos o exemplo da percepção de um carro. Em primeiro lugar, percebemos o veículo, obtendo diferentes perspectivas e perfis do objecto, reparando nas suas especificidades, forma, cor, etc. Todos estes aspectos são visados de forma continuada, sem discriminação, sendo que, simultaneamente, o carro é dado à consciência, na sua identidade, como sendo *aquele* carro. As partes do objecto estão presentes implicitamente, embora de forma não estruturada, no objecto que é percebido como um todo. Num segundo momento, poderemos concentrar-nos num aspecto particular do carro, por exemplo, certas escoriações existentes na carroçaria. Reparamos nos pormenores da viatura, na forma como as danificações se apresentam na chapa, tornando-se esses danos um acto perceptivo próprio. Focamo-nos nessa característica, realçamo-la, através de um acto qualitativamente distinto do anterior, no qual não existe, meramente, uma sucessão ou uma simultaneidade; antes,

<sup>142</sup> Husserl, 1901/2007, p. 147.

<sup>143</sup> Sokolowski, 2000, p. 89; Lohmar, 2006, p. 116.

uma síntese tem início nos dois actos que se enlaçam entre si, embora não constituindo um novo objecto. Não se trata ainda de obter um outro objecto, mas de realçar, de forma distinta, o mesmo objecto. Uma última fase é necessária para se constituir um objecto categorial. Regressamos ao objecto como um todo, o carro, realçando igualmente a parte destacada, as escoriações, e articulamos ambos os actos intencionais, concluindo-se que o “carro está amolgado e riscado”. Já não é o carro apenas, o objecto inicialmente percebido, mas o carro que está danificado. Um novo objecto categorial é então constituído.

“Os actos articuladores e, em relação com eles, os actos simples, não são meramente experimentados em sucessão; antes, estão, em cada caso, *aí, unidades sobrepostas de actos*, nas quais se constituem as *relações parciais, como novos objectos*.”<sup>144</sup>

A experiência, nos dois primeiros passos, não estava ainda tematizada. No terceiro momento, a experiência passa para um nível superior, um estado de coisas é articulado, uma síntese de identidade é alcançada através de um novo objecto, agora explícito, sendo susceptível de ser escrutinado no espaço público. Assim, Husserl refere que podemos apreender um objecto de modo simples, dado num só golpe, no qual as partes do objecto, embora estando presentes, não são visadas explicitamente. No entanto, em alguns actos intencionais, de nível superior, explicitamos as partes, articulamo-las, relacionamo-las entre si ou com o objecto dado como um todo, criando objectos categoriais. É fundamental compreender que o objecto categorial não é algo meramente subjectivo ou estritamente psicológico. Pelo contrário, é um objecto independente, fundado objectivamente, que apresenta uma identidade passível de ser questionada, verificada e validada – uma nova consciência de objectividade<sup>145</sup>.

É certo que o novo objecto não está presente da mesma forma que os objectos empíricos. Mas o carácter ideal do objecto categorial, o espaço da lógica, da linguagem e do pensamento racional, estabelecem uma conexão entre a experiência e a idealidade. Para além do jogo entre as partes e o todo, a intuição categorial acarreta a possibilidade do objecto ideal poder ser dado na sua presença e na sua ausência, numa identidade realçada, através de uma multiplicidade de aparências. A transição da experiência para a idealidade tem algumas implicações importantes. A intuição categorial já não é apenas uma

<sup>144</sup> Husserl, 1901/2007, p. 155.

<sup>145</sup> “O acto de identificação é, de facto, uma nova consciência de objectividade, que nos faz aparecer um novo ‘objecto’, um objecto que *apenas* num acto fundado deste tipo pode ser ‘captado ele próprio’ ou dado” (Husserl, 2007, p. 157).

percepção ou, mesmo, uma multiplicidade de subactos perceptivos. Ela estabelece a consciência objectiva de um novo objecto, de uma identidade própria – a correlação entre um estado de coisas. Destacado de um nível meramente sensorial, o acto categorial, de nível superior, tem a possibilidade de ser colocado num espaço intersubjectivo, sujeito à crítica de diferentes perspectivas, passível de ser comunicado num espaço comum, não ficando confinado a uma dimensão exclusivamente mental ou idiossincrática. A identidade estabelecida no acto categorial objectivante é dada num só momento, de maneira sincronizada<sup>146</sup>. A dimensão categorial, passível de verificação, não deve ser confundida com os objectos reais ou sensíveis.

“A colocação *real* destas relações parciais no todo significaria uma confusão entre coisas fundamentalmente diferentes: *de formas de enlace sensíveis ou reais com as categoriais e ideais*. As ligações sensíveis são momentos de um objecto real, momentos efectivos dele, nele disponíveis, mesmo que apenas implicitamente, e que se podem salientar, a partir dele, através de uma percepção abstractiva. Ao invés, as formas de enlace categorial são formas que pertencem ao modo da síntese-de-acto, por conseguinte, são formas que se constituem objectivamente em actos sintéticos (...).”<sup>147</sup>

A intuição categorial não é sinónima de verdade. Existem diferentes níveis de adequação, sendo que a consciência intencional estabelece diferentes tipos de objectos categoriais. Mas é também claro que os objectos categoriais, ao serem destacados do nível perceptivo, ao poderem ser explicitados num espaço intersubjectivo, carecem de verificação e de validação. Existe, evidentemente, margem de erro no estabelecimento dos actos objectivantes, que carecerão de uma análise crítica continuada, *i. e.*, de uma validade intersubjectiva. Inconsistência, incoerência, ignorância, erro ou contradição são possibilidades de não adequação entre o pensar e a coisa dada, que podem acontecer em qualquer actividade humana. A teoria do conhecimento fenomenológico implica a possibilidade de colocar os seus objectos ideais num espaço intersubjectivo, de modo a que este possa validar os seus juízos e resultados.

O autor clarifica, na parte final da VI Investigação, quatro *oposições* fundamentais para se compreender a importância da intuição categorial. A oposição entre intuição e significação, sendo que a primeira é entendida como o visar significativo do pensamento; a oposição entre intuição simples e categorial, a primeira realizada de forma simples, enquanto a segunda estabelece já

<sup>146</sup> Sokolowski, 2000, p. 92.

<sup>147</sup> Husserl, 2007, p. 157.



o entendimento sobre um estado de coisas e cria uma ponte entre experienciar e pensar; a oposição entre intuições inadequadas e adequadas, em que, como a terminologia indica, podemos estar em presença de intuição que julgamos ser de um modo, ou, pelo contrário, confirmar e validar-se intersubjectivamente um determinado objecto categorial; a oposição entre intuição individual e universal, já que o autor refere que a intuição eidética permite fundar objectos categoriais generalizáveis<sup>148</sup>. O espaço da intuição categorial não é o das opiniões pessoais, mas o da fundação de objectos ideais, passíveis de serem confirmados. O objecto categorial não está na posse de um sujeito, tal como não existe no espaço intrapsíquico deste. Ele está situado num espaço público, aberto ao olhar crítico entre pares.

### Investigação Fenomenológica – Validação, Verificação e Generalização de Resultados

Deste enquadramento epistemológico decorrem algumas implicações a nível teórico e metodológico, que se relacionam, por sua vez, com a validação, a verificação, a fiabilidade e a generalização dos resultados, embora considerando critérios distintos de outros paradigmas de investigação. Vamos apenas sistematizar conceitos já acima sobejamente discutidos. Antes, saliente-se novamente o ponto de partida crucial que Husserl estabeleceu para a fenomenologia:

*A relação entre a subjectividade do conhecer e a objectividade do conteúdo do conhecimento*<sup>149</sup>.

Esta frase expressa toda a força do projecto fenomenológico e a interligação entre conceitos-chave da teoria, em particular, a intencionalidade, a redução fenomenológica e a análise eidética. Considerando-se convenientemente os conceitos, percebe-se quais os critérios de validação, verificação e generalização do método fenomenológico e de como, de forma intrínseca, a fenomenologia estática considera uma interligação entre subjectividade e objectividade, sem perder de vista os seus objectivos primeiros: descrever o mundo da experiência primordial e as estruturas invariantes da consciência intencional.

<sup>148</sup> Husserl, 2007, p. 202.

<sup>149</sup> Husserl, 2007, p. 16.

### A teoria da intencionalidade

Implica realizar uma análise fenomenológica da correlação entre a subjectividade dos actos intencionais (percepção, recordação, imaginação, etc.) e a objectividade do objecto dado à consciência (tal como é percebido, tal como é recordado, tal como é imaginado, etc.). O objecto intencional: *tal como se apresenta à consciência e não o que o objecto é em si mesmo*. Como foi referido, *fenómeno* não significa objecto, mas o *modo*, o *aparecer* do objecto, a *vivência intencional* do objecto. Como consequência e num primeiro nível, a subjectividade e a objectividade surgem interligadas. Segunda consequência, a intencionalidade não implica a validação de objectos, enquanto factos “reais” ou empíricos, mas de fenómenos intencionais, tal como foi explicitado no *princípio de todos os princípios*<sup>150</sup> da fenomenologia estática husserliana.

O que se realça nesse princípio é uma validação da intencionalidade humana que apreende, objectiva e intuitivamente, os fenómenos tal como estes se apresentam à consciência, mas, por outro lado, há igualmente uma limitação dessa validação, na medida em que apenas e só como o objecto se manifesta (seja uma vivência emocional, uma interacção com outra pessoa, um estado de coisas, etc.) pode ser considerado, não sendo, a este nível, permitido outro tipo de extrapolações. Há, em Husserl, uma conexão entre conhecimento, intencionalidade e consciência. Como estrutura-base do conhecimento, a intencionalidade articula a adequação do sentido como evidência. O conhecimento genuíno é baseado em evidências<sup>151</sup>. A objectividade desse mesmo sentido é estabelecida pela consciência intencional.

Com a teoria da intencionalidade, a validação prende-se com a experiência do próprio sujeito (participante), visto que a fenomenologia considera apenas a vivência intencional, permanecendo, a este nível, a articulação entre a subjectividade dos actos de consciência e a objectividade do objecto, tal como é experienciado. O foco nesta fase da investigação está no participante.

### Redução Fenomenológica-Psicológica

Neste momento, há uma mudança de foco que passa a estar centrado no investigador, na prossecução dos restantes critérios. É este que vai aplicar a

<sup>150</sup> “Enough now of absurd theories. No conceivable theory can make us err with respect to the principle of all principles: that every ordinary presentive intuition is a legitimizing source of cognition, that everything ordinarily (so to speak, in its ‘personal’ actuality) offered to us in ‘intuition’ is to be accepted simply as what it is presented as being, but also only within the limits in which it is presented there.” (Husserl, 1983, p. 44.)

<sup>151</sup> de Warren, 2009, p. 23.

redução fenomenológica-psicológica, não os participantes que realizaram as descrições na linguagem de senso comum e a partir da atitude natural. Como vimos, a redução fenomenológica-psicológica implica dois procedimentos metodológicos, que apenas ao investigador compete exercer: suspensão momentânea da crença da atitude natural, dos pressupostos teóricos, culturais, sociais; e considerar que todos os objectos, pessoas e estados de coisas, descritos pelos participantes, são entendidos como fenómenos intencionais, *i. e.*, tal *como* são experienciados, não significando que sejam, existam ou tenham acontecido como foram definidos pelos participantes<sup>152</sup>. Os participantes focam-se nas descrições das suas experiências, o investigador foca-se na forma *como* os objectos se manifestaram à consciência intencional dos sujeitos. O investigador centra-se no objecto noemático, acessível a quem executar a redução fenomenológica-psicológica. São dois níveis de análise distintos.

A validação da redução fenomenológica-psicológica é promovida no controlo dos enviesamentos da atitude natural e dos pressupostos teóricos e pelo foco que é estabelecido no objecto noemático, não existindo a alegação de que este existe na “realidade”, como foi descrito, pelo que a sua validação não pode estar limitada a uma confirmação empírica, nem mesmo pelos sujeitos que realizaram as descrições através da atitude natural. Por sua vez, os dados das análises fenomenológicas, levadas a cabo pelo investigador, têm de ser validados intersubjectivamente, pelo que qualquer leitor crítico, que seja conhecedor do método, poderá verificar, corrigir e validar os dados da investigação<sup>153</sup>.

### Análise Eidética-Psicológica

A desocultação da essência, de carácter psicológico, de um fenómeno – a estrutura mais invariante de uma vivência psicológica num determinado contexto – diminui as características contingentes ou particulares de um determinado objecto de estudo, chegando-se a resultados eidéticos que estão para além da condicionalidade empírica. Este é o método por excelência de aquisição de conhecimento qualitativo porque informa, com evidência, sobre aspectos essenciais presentes num determinado tema de estudo<sup>154</sup>.

Variações empíricas poderão estar presentes, embora o objecto de estudo mantenha o seu *eidós*, as suas características fundamentais, sem as quais já não estaríamos a considerar o mesmo objecto. Se, por exemplo, concebermos que

<sup>152</sup> Gurwitsch, 1966, p. 712.

<sup>153</sup> Zahavi, 2003, p. 54.

<sup>154</sup> Wertz, 2005, p. 168.

uma cadeira pode ter várias cores ou ser feita de diferentes materiais, tais como plástico ou madeira, e se for consensual que, retirando o assento, deixa de ser considerada uma cadeira, diríamos então que as primeiras características são variações empíricas, que não alteram uma característica essencial – ter um assento. Pode, ainda, acrescentar-se que a cadeira é um objecto cultural, produzido para sustentar o corpo humano numa postura sentada. Esta afirmação, feita a partir de um objecto específico, não impede uma perspectiva generalizável sobre esse mesmo objecto, mantendo-se o rigor e os critérios de aceitação intersubjectivos. O objectivo é retirar as características acessórias e definir descriptivamente as essenciais e que formalizam a estrutura essencial de um determinado fenómeno. “Leis eidéticas, fundamentadas em estruturas eidéticas, constituem-se como enquadramentos gerais, nos quais existe espaço para variações contingentes.”<sup>155</sup> Bem entendida, a análise eidética contém, em si mesma, processos de validação e estabelecimento de limitações das variações possíveis que as sínteses de significado psicológico não poderão transgredir. A análise eidética tem, assim, uma dupla função de validação e verificação das estruturas invariantes delimitadas<sup>156</sup>.

### Sínteses de Identificação

Outro critério de validação e verificação dos dados de uma investigação fenomenológica prende-se com a forma como a consciência cria sínteses de identificação, através de múltiplas aparências do mesmo objecto e estabelece actos de preenchimento de significado, como foi acima referido. Este procedimento é igualmente levado a cabo pelo investigador, no passo 3 do método, ao transformar a linguagem de senso comum dos participantes em unidades de significado psicológico. A unidade de um determinado significado psicológico, típico ou geral, que se pode manifestar através de uma multiplicidade de aparências que são presentes à consciência intencional do investigador, deve seguir uma lógica de adequação e coerência e não apenas uma mera acumulação que não sustaria uma unidade de identidade. A simples acumulação de aparências, arbitrariamente escolhidas e combinadas, não é garantia de uma unidade de identificação. As evidências podem ser verídicas ou enganadoras, mas as primeiras mantêm uma congruência e conformidade, apesar de aumentarem as suas manifestações em contextos cada vez mais alargados<sup>157</sup>.

<sup>155</sup> “Eidetic laws grounded in eidetic structures constitute no more than a framework within which there is room for contingent varieties.” (Gurwitsch, 1966, p. 696.)

<sup>156</sup> Gurwitsch, 1966, p. 698.

<sup>157</sup> Gurwitsch, 1966, p. 713.

Como vimos, actos signitivos (actos vazios) podem transformar-se em actos de preenchimento, dando-se então uma síntese de significado. O mesmo processo decorre no passo 3 do método, com a ajuda da variação livre imaginativa (análise eidética):

“Assim, o esquema é: actos signitivos → actos de preenchimento → actos de identificação. Este é o processo que ocorre quando se transforma as unidades de significado, expressas na linguagem de senso comum dos participantes, em expressões de significado psicológico, sendo que este processo é auxiliado pelo método da variação livre imaginativa. A variação livre imaginativa é útil para resolver as diferenças entre objectos de preenchimento parcial e objectos que preenchem por completo o significado da intuição signitiva (‘vazia’).”<sup>158</sup>

### Fenómeno vs. Indivíduo

O método fenomenológico tem como objectivo estudar fenómenos intencionais e não indivíduos. O investigador concentra-se no estudo de como um determinado fenómeno é vivido por diferentes sujeitos, procura os aspectos invariantes e tenta alcançar uma estrutura de significado psicológico. Em última instância, o que sobressai nos resultados finais é a síntese de significados psicológicos sobre o fenómeno de estudo da investigação, não a experiência individual dos sujeitos. As experiências individuais são tipificadas em resultados gerais. O respeito pela integridade da experiência dos sujeitos é mantido nas investigações fenomenológicas, bem como a assunção de que o sentido das descrições dos participantes decorre das relações intencionais entre estes e o mundo.

A diferença entre a análise de fenómenos e o estudo de indivíduos remete igualmente para a questão da *verificação*. É comum, nas ciências sociais e humanas, incluindo em algumas aplicações do método fenomenológico<sup>159</sup>, recomendar-se a utilização do *feedback* dos participantes como modo de validação dos resultados. Caso os participantes tenham um entendimento distinto, podem indicar correcções e o investigador deverá alterar os dados finais da investigação. Esta opção é considerada inadequada por diferentes razões teórico-práticas. Como foi referido, as descrições dos sujeitos são realizadas

<sup>158</sup> “So, the schema is: signifying acts → precise fulfilling act → act of identification. This is the process that takes place when transforming the lifeworld meaning units into psychological expression, and the process is aided by the method of free imaginative variation. Free imaginative variation is helpful in settling the difference between partial objects of fulfilment and those objects that fulfil the empty meaning precisely.” (Giorgi, 2009, p. 133.)

<sup>159</sup> Colaizzi, 1978, p. 61.

a partir da atitude natural. Por sua vez, a análise dos protocolos é feita sob uma perspectiva fenomenológica, à qual acresce a perspectiva da disciplina do investigador (ex.: Psicologia, enfermagem, etc.). O método fenomenológico e a disciplina do investigador implicam conhecimentos específicos que não têm de ser do domínio dos participantes. O método aplicado correctamente, produz resultados eidéticos que podem apenas ser verificados com procedimentos fenomenológicos.

Não se trata de desqualificar os participantes, mas de clarificar que o nível de análise, a perspectiva empregue por investigadores e participantes, é simplesmente distinto, donde entrar-se numa incorrecção se se pressupuser a verificação através do *feedback* dos participantes. Ao solicitar-se a verificação aos próprios sujeitos, poder-se-á estar a incorrer num enorme equívoco. O ângulo de perspectiva do sujeito e do investigador não é semelhante. Os participantes descrevem situações que, embora vividas pelos próprios, se mantêm, em grande medida, a um nível pré-reflexivo. Os sujeitos que viveram a situação, descrevem-na, tanto quanto possível, tal como foi experienciada, tal como os fenómenos se deram à consciência. Por sua vez, o investigador pretende colocar ênfase na reflexividade e, embora o ponto de partida sejam as experiências dos sujeitos, o que se pretende alcançar são estruturas de significado dessas mesmas experiências.

O investigador pode voltar aos sujeitos *antes* de iniciar a análise dos dados, solicitando clarificações sobre as descrições ou aprofundamentos sobre determinados aspectos. Em suma, recolher mais descrições, previamente à aplicação do método, é adequado, não posteriormente, como forma de verificação dos resultados. Por fim, os objectivos das investigações são distintos, por exemplo, de um processo psicoterapêutico, visto que ao contrário deste último não está centrado nos indivíduos, antes tem como fim o estudo de um determinado fenómeno, do qual os participantes são parte fundamental, pois passaram por experiências relacionadas com esse fenómeno. O importante, assim, não é tanto o número de sujeitos contidos na amostra, mas a variabilidade com que determinado fenómeno surge nas descrições contidas nos protocolos. Esta distinção entre fenómeno e indivíduo está directamente relacionada com a questão da generalização.

### Estruturas Invariantes

Como foi referido, a finalidade da investigação fenomenológica psicológica não é ter uma caracterização da experiência idiossincrática, mas capturar as estruturas invariantes da experiência. Alcançar conhecimentos tipificados, possibilita sistematizar saberes válidos, não implicando que sejam verdadeiros

para todas as situações. O conhecimento resultante de investigações fenomenológicas pode ser considerado geral (eidético), mas não universal, plausível e coerente, mas não apodíctico. As generalidades, estruturas de significado psicológico sobre determinado fenómeno, carecem de verificação posterior, tanto ao nível de realização de outras investigações bem como da sua aplicabilidade na *praxis* psicológica. Não obstante, a sua utilidade é inquestionável:

“Tipologias ou conhecimentos de generalidades limitadas são muito valiosos em psicologia, porque o que é universal é frequentemente trivial e de aplicação limitada; variações (diferenças) que não são completamente idiossincráticas, embora não universalmente verdadeiras, são geralmente as mais significativas.”<sup>160</sup>

### Notas conclusivas

Não há garantias absolutas da inexistência de erro nas investigações desenvolvidas com base no método fenomenológico aplicado à psicologia. As descrições e as estruturas de significado psicológico, realizadas pelo investigador, poderão ser inadequadas ou não fazer justiça aos dados da investigação. Uma garantia plena não existe, mas os procedimentos metodológicos e os pressupostos teóricos são referenciais que permitem aos investigadores e supervisores realizarem balanços e verificações permanentes dos passos da investigação e dos resultados alcançados. O mesmo poderá ser feito pelo leitor crítico conhecedor do método. A alegação é de que os resultados produzem conhecimento válido, epistemológico e metodologicamente, são sustentáveis e consistentes, e são apresentados em estruturas gerais com possibilidade de aplicabilidade a outros contextos.

O método de investigação fenomenológico não é um suporte para opiniões pessoais. A possibilidade de erro existe e pode ser corrigida, mas, a existir, não se prende com o facto de se estar em presença de uma metodologia de visão idiossincrática. Por estarmos no âmbito de uma disciplina eidética, não faz sentido estar a procurar integrar processos de validação empíricos. De facto, a teoria da evidência e da verdade husserliana não pode ser confinada à prova factual de uma epistemologia empírica. Não significa, como se pode constatar, que a Fenomenologia não apresente uma metodologia rigorosa, metódica, com controlo de enviaamentos sobre o seu objecto de estudo e válida para fundar

<sup>160</sup> “Typologies or knowledge of limited generalities are quite valuable in psychology because what is universal is often trivial and of little use; variations (differences) that are not completely idiosyncratic, though not universally true, are usually the most significant.” (Wertz, 2005, p. 173.)

Conceitos	Implicações	Validação	Verificação	Generalização	Focus
Intencionalidade	Interligação entre subjetividade e actos da consciência e objectividade dos objectos dados à consciência	Objectividade do sentido da experiência intencional	Adequação do sentido como evidência	-	Participantes
Redução Fenomenológica - Psicológica	Objecto noemático	Suspensão da crença na atitude natural, controlo de enviaamentos e pressupostos teóricos. Fenómeno tal como é vivenciado	Não implica considerar a “realidade” dos acontecimentos ou factos empíricos	-	Investigador Leitor
Análise Eidética	Essência psicológica	Descrição rigorosa dos modos da aparência intersubjectivos	Limitações que as essências não podem transgredir sem perder o carácter de <i>eidós</i>	Estabelecimento das características essenciais. Variação do fenómeno, não do número de participantes	Investigador Leitor Teoria/Prática
Sínteses de Identificação	Múltiplas aparências, uma identidade.	Actos de preenchimento, significados estabelecidos objectivamente (objectos categoriais)	Congruência e conformidade, apesar de múltiplas manifestações	Significados presentes em contextos distintos	Investigador Leitor
Estruturas Invariantes	Tipologias de conhecimento	Generalizáveis, mas não universais	Coerência de sínteses de significado psicológico, esgotadas as variações pela análise eidética	Consistência da aplicação a outros sujeitos/contextos	Investigador Leitor Teoria/Prática

novos conhecimentos, no contexto das ciências sociais e humanas. Pelo contrário, o método fenomenológico lida com a subjectividade e com a objectividade do conhecimento.

A teoria do conhecimento de Husserl clarifica que, no contexto da intuição categorial, novos objectos de carácter ideal são estabelecidos objectivamente, passíveis de serem confirmados intersubjectivamente. Importa reforçar que o aspecto fundamental é o sentido, o significado psicológico. A verificação dos resultados deve ser realizada a este nível, não nas diferentes palavras ou expressões que os investigadores possam usar para comunicar os resultados dos estudos. Diferentes expressões poderão ter um mesmo significado. É este último que deve ser o foco de verificação.

Em conclusão:

*Se as sínteses de identidade se confirmarem adequadas, os significados psicológicos estabelecidos (novos objectos categoriais) revelam-se válidos. Os significados psicológicos podem ser descritos objectivamente, passíveis de possuírem determinado grau de generalização porque se constituem em estruturas invariantes de experiência, em modos de aparência intersubjectivos, traduzidos em formas de conhecimento tipificadas. A possibilidade de se poder usar esses novos objectos ideais, de forma consistente, revela a fiabilidade dos resultados alcançados.*

Tal como já foi referido sobre a investigação qualitativa, os resultados da investigação fenomenológica, nomeadamente, após a aplicação do método, propriamente dito, e já no âmbito de análises pós-estruturais e das conclusões elaboradas, podem ser colocados à discussão e a sua validade ser objecto de múltiplas apreciações: o seu impacto relativamente às teorias de um determinado campo do conhecimento; a eventual transformação de novos conceitos ou conhecimentos; a eventual aplicabilidade a outros contextos.

### Estatuto Científico do Método

A ciência tem como objectivo aumentar o conhecimento válido sobre os fenómenos do mundo. A questão da validade talvez diferencie, desde logo, o que distingue o conhecimento científico de outros tipos de conhecimento. No entanto, o ambiente científico, tido como evidente e base de certezas é um campo repleto de discussões epistemológicas que tem vindo a aumentar em amplitude e em profundidade no âmbito da filosofia da ciência. No presente contexto científico, o investigador não deve apenas saber operar com uma

determinada metodologia, dominar o seu *know-how*. Cabe-lhe ter conhecimentos epistemológicos que lhe permitam compreender o paradigma que sustenta o seu método e outros alternativos.

O estudo científico dos fenómenos sociais e humanos iniciou-se posteriormente ao bem-sucedido estabelecimento das ciências da natureza. O pressuposto, desde então, é que as ciências humanas, para se afirmarem do mesmo modo, teriam que adaptar as premissas e critérios do paradigma lógico-empírico, de forma a serem reconhecidas com um estatuto idêntico. Desde, sobretudo, os escritos de Wilhem Dilthey, tem sido argumentada a necessidade de existirem diferentes estratégias de investigação, adaptadas quer ao objecto de estudo das ciências naturais, quer ao estudo dos fenómenos das ciências humanas. O debate entre *explicação* e *compreensão* tem atravessado os tempos. No entanto, em termos científicos, disciplinas como a Psicologia e a Sociologia, entre outras, têm optado por seguir a visão ortodoxa, que exige uma única interpretação do que pode ser classificado como conhecimento científico. Esta visão considera um ambiente experimental, laboratorial, com variáveis mensuráveis e controláveis, teste de hipóteses e modelos explicativos e de predição, sob uma lógica empírica de causalidade.

Para ser considerado científico, o conhecimento deverá ser sistemático, metódico, generalizável e criticável. A sistematização depende de uma regulamentação de leis e conceitos, relacionados entre si, que determinam uma coerência teórica, estabelecendo uma organização congruente e padronizada. Deverá, ainda, prosseguir uma metodologia com passos explícitos e passíveis de serem seguidos pela comunidade científica, possibilitando igualmente a replicação dos estudos. A generalização implica que os resultados retirados de uma determinada situação possam ser extrapolados para outras realidades similares. A universalização é a maior possibilidade de generalização, embora não seja alcançável em todo o tipo de pesquisa, particularmente em ciências humanas, em que o contexto e a relativização de resultados tendem a impor limites aos resultados.

Finalmente, a possibilidade de crítica é imperativo fundamental. Os resultados não são simplesmente aceites como verdades absolutas ou definitivas. Terão de passar pelo escrutínio crítico da comunidade científica que, com os procedimentos sistemáticos e através da replicação dos estudos, confirmará, ou não, as conclusões obtidas. As ciências da natureza e as ciências humanas respondem aos critérios acima mencionados de forma distinta. Os seus objectos de estudo assim o obrigam. Como as ciências naturais estudam relações de causas e efeitos dos seus objectos de estudo e as ciências humanas procuram aprofundar a pesquisa dos fenómenos humanos, ambas terão de apresentar interpretações distintas dos critérios científicos referidos.

Ainda hoje, apesar do crescimento da pesquisa qualitativa, o mundo científico continua a ter uma visão suspeita sobre esta, entendendo que ciência é sinónimo de quantificação e não produção de conhecimento válido e rigoroso, afinal, o fim último do projecto científico. Quando a exactidão dos números não se harmoniza com o objecto de estudo, a sua capacidade de fazer luz sobre os fenómenos de estudo e a sua precisão perdem o rigor e a amplitude desejável, que lhe é atribuível noutro tipo de contexto científico. Em determinadas situações de pesquisa científica, a quantificação dos resultados fornece, substancialmente, menos dados do que a suposta informação dos números poderia fazer supor. A quantificação é uma ferramenta muito poderosa quando as condições de investigação são apropriadas. No entanto, não é a única forma de se alcançar um conhecimento válido e rigoroso. No quadro abaixo apresentam-se algumas das distinções entre ciências da natureza e ciências humanas.

Ciências da Natureza	Ciências Humanas
Experimentação	Diferentes Modos de Investigação
Quantitativo	Qualitativo
Análises – Sínteses	Sentido
Reacções Determinadas	Explicitação – Respostas intencionais
Repetições Idênticas	Idêntico através de Variações
Observador Independente	Observador Participante

Para além de os debates epistemológicos sobre a filosofia da ciência serem transversais às diferentes disciplinas, estes existem e são, fecundamente, levados a cabo no meio da comunidade de cada uma destas. O mesmo se passa na Psicologia que é, apesar do peso exercido pelo quadro positivista, uma ciência multifacetada em termos dos quadros teóricos e epistemologias que a constituem. Um debate em permanente processo. Afirmar que o método fenomenológico é científico implica definir que o quadro epistemológico adoptado é distinto do paradigma das ciências naturais. Em primeiro lugar, o seu objectivo não é testar hipóteses dentro de uma teoria empírico-dedutiva. O método fenomenológico dirige-se ao *sentido* da experiência humana, pelo que as suas interrogações seguem uma lógica *discovery-oriented*, não pretendendo quantificar o objecto de estudo, mas estabelecer níveis de significado

qualitativos. De um ponto de vista pragmático, uma primeira exigência de carácter científico é a existência de uma metodologia precisa que possa ser executada por diferentes investigadores, possibilitando que os resultados sejam válidos, portanto, tenham um carácter intersubjectivo porque são partilhados dentro de uma comunidade.

O método aqui apresentado cumpre a exigência científica. Precede de uma Epistemologia estabelecida como um paradigma filosófico-científico – a Fenomenologia – e tem uma articulação teórica sistematizada entre linhas de saber, que se inter-relacionam e dão um pilar intrínseco e consistente à disciplina. É, por isso, um conhecimento sistemático. Por sua vez, o método decorrente do quadro epistemológico referido está directamente relacionado com as premissas deste, tem passos claramente definidos, que podem ser seguidos por outros investigadores. Os resultados das pesquisas não têm um carácter universal, mas são passíveis de serem generalizados, isto é, podem ser extrapolados para realidades similares, não tendo apenas um carácter contingente e particular. Diferentes investigadores e grupos de pesquisa que seguem a metodologia conseguem manter graus de consensualidade elevados sobre as tomadas de decisão, tidas durante os diferentes passos do método, assim como sobre os resultados finais. Naturalmente, não é reclamada a possibilidade de uma consensualidade total e definitiva, mas não nos parece que nenhuma tradição científica assuma cumprir esse critério. Finalmente, considerados estes preceitos, o método cumpre uma finalidade fundamental: está aberto à crítica entre os pares. Em última instância, a comunidade científica tem a possibilidade de ajuizar e criticar os processos metodológicos e os resultados das investigações da fenomenologia psicológica e científica.

II PARTE

## APLICAÇÕES DO MÉTODO FENOMENOLÓGICO DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA

A II Parte tem como objectivo apresentar exemplos da aplicação do método fenomenológico. Enquanto os três primeiros estudos são investigações realizadas no âmbito da Psicologia, o último foi elaborado no âmbito das Ciências da Enfermagem. Não obstante tratarem temas de estudo distintos, as investigações têm em comum exemplificar de forma pedagógica a operacionalização dos diferentes momentos metodológicos.

O Estudo 1 – “Experiências de Homofobia” – inicia-se com a transcrição, na íntegra, de duas pequenas entrevistas e pretende, a partir destas, exemplificar os quatro passos da metodologia. O passo 2 – Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado – é realçado, o mesmo não acontecendo nos estudos subsequentes. Da mesma forma, é realizado na íntegra o passo 3 – Transformação das Unidades em Expressões de Carácter Psicológico. É também apresentada a Estrutura Geral de Significados Psicológicos e algumas clarificações metodológicas e pós-estruturais, muito embora neste estudo se tenha uma preocupação menor sobre a apresentação e discussão dos resultados. Os dados para esta investigação foram recolhidos nos Estados Unidos da América por Kristin L. Sorensen-Englander, mas trabalhados pelos autores.

O Estudo 2 – “Retiro de Meditação Budista: Estudo Exploratório à Luz do Método Fenomenológico”, de Ana Branco – é apresentado em forma de artigo científico, assim como os dois exemplos seguintes. Neste estudo é dada uma menor valência aos Passos 1 e 2, enfatizando-se os critérios metodológicos dos Passos 3 e 4. Esta investigação tem ainda a particularidade de apresentar não uma mas três estruturas gerais finais de significados psicológicos. O artigo procura salientar as variações empíricas dos constituintes essenciais, as variantes entre as diferentes estruturas e as dinâmicas inerentes aos distintos constituintes essenciais. Finaliza com uma discussão e conclusão dos



resultados. Os dados foram recolhidos na Escócia e foram trabalhados no âmbito de uma Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica no ISPA – Instituto Universitário.

O Estudo 3 – “A Experiência da Finitude no Envelhecimento Bem-Sucedido: Uma Investigação Fenomenológica”, realizado por João da Fonseca – salienta o passo 3 do método, com um exemplo integral da transformação das unidades de significado em expressões de carácter psicológico. Após a definição da estrutura geral de significados gerais, elabora uma análise detalhada das variações empíricas dos constituintes essenciais e da dinâmica existente entre estes. No artigo são igualmente salientados o diálogo com a literatura e a discussão de resultados, procedimentos subsequentes à aplicação do método de investigação. Os dados foram recolhidos em Portugal e trabalhados no âmbito de uma Dissertação de Tese do Mestrado em Relação de Ajuda – Perspectivas da Psicoterapia Existencial do ISPA – Instituto Universitário.

O Estudo 4 – “Ajustamento Materno e Paterno: Experiências Vivenciadas pelos Pais no Pós-Parto”, realizado por Isabel Margarida Dias Mendes – tem a particularidade de demonstrar a aplicação do método fenomenológico a outras ciências que não a Psicologia. Deste modo, a investigadora procede em momentos da metodologia seguindo os critérios das Ciências da Enfermagem e não da Psicologia. No entanto, constata-se uma coerência relativamente à aplicação do método. A investigação exemplifica uma situação, na qual os resultados são enquadrados em diferentes estruturas gerais. Os dados foram recolhidos em Portugal e culminaram na apresentação de uma Dissertação de Doutoramento em Ciências da Enfermagem pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.

## ESTUDO 1

### Experiências de Homofobia

O primeiro exemplo de aplicação do método fenomenológico inicia-se com duas entrevistas efectuadas a dois indivíduos que descreveram situações de homofobia. Os dados que se seguem fazem parte de um conjunto de entrevistas realizadas por Kristin L. Sorensen-Englander (2000), no âmbito de uma investigação de mestrado, intitulada “Alegada Homofobia Internalizada Experimentada por Homens Homossexuais: Uma Análise Fenomenológica-Psicológica”. Apesar de os dados terem sido extraídos da investigação de Sorensen-Englander, a análise e a estrutura, aqui desenvolvidas, foram executadas pelos autores.

#### Passo 1 – Estabelecer o Sentido Geral

No primeiro passo, o investigador lê o protocolo da entrevista na totalidade com o objectivo único de apreender o sentido geral do mesmo e sem realizar qualquer outra tarefa. Por vezes, com transcrições de entrevistas ou depoimentos longos é necessário realizar a sua leitura por mais do que uma vez. Do ponto de vista teórico-prático, o investigador aplica a redução fenomenológica-psicológica.

#### Passo 2 – Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado

O segundo passo inicia-se com uma releitura da entrevista, com o objectivo de dividir o texto do protocolo em unidades de significado. Baseado na sua disciplina, a psicologia, e tendo em consideração a temática em estudo, o investigador delimita uma unidade, sempre que regista uma mudança de sentido no discurso. As unidades de significado são delimitadas no texto com um traço na vertical. Este procedimento é realizado até ao fim do texto. Nada mais é executado neste passo, sendo que as descrições dos sujeitos não são alteradas, mantendo-se no registo da atitude natural. Do ponto de vista teórico-prático aplica-se a redução fenomenológica-psicológica.

### Transcrição de Entrevista: Participante 1 (divisão das unidades de significado – Passo 2)

Investigador (I): Por favor, descreva um momento na sua vida em que tenha experimentado homofobia internalizada.

Participante 1 (P1): Aconteceu após o meu recital para o bacharelato em Música./A seguir ao recital, havia uma festa organizada pelos meus pais. A festa era numa sala de banquetes de um hotel bastante bom e todas as pessoas que iam ao recital estavam convidadas. Eu não sabia de nada, até à semana anterior ao recital, e quando descobri não sabia bem se seria uma boa ideia./Os meus pais não sabiam que eu era homossexual – algumas pessoas que eu conhecia da escola de música, que iam estar no recital, eram realmente efeminadas e poderiam “denunciar-me”. Então, pensei que talvez esta fosse uma boa maneira de deixar os meus pais saberem que eu era diferente./Mas estava realmente nervoso.

I: Pode contar-me mais sobre estar nervoso?

P1: Eu tinha visto o modo como a minha mãe agiu uma vez na presença de um homem homossexual. Ela empinou o nariz. E disse algo acerca dele ser imoral porque o que ele estava a fazer não era natural./

I: Como é que a sua mãe sabia que ele era homossexual?

P1: Bem, ela não sabia, na verdade. Quer dizer, não havia muitas pessoas se que assumissem em público, mas ele era mesmo gritante e bamboleava. Ele era o que eu e os meus amigos chamamos um “fifi”./Os meus pais pensavam que todas as pessoas que agiam daquela forma eram homossexuais. Neste caso, a minha mãe tinha razão, apesar de estar apenas a supor. Eu sabia que ele era homossexual porque, bom, porque ele tinha-se atirado a mim./Mas eu recusei, na verdade, eu fiz questão de fugir de ao pé dele o mais rapidamente possível, e evitá-lo depois disso, porque ele era tão – tão afectado. E eu não tinha realmente a certeza de se eu era homossexual ou não – na altura.

I: O que é que aconteceu a seguir, na festa?

P1: Eu apareci com o meu parceiro, que os meus pais conheciam como meu colega da faculdade, com quem partilhava casa. Nós estávamos a viver juntos num apartamento mesmo ao lado do *campus* universitário. Muitos rapazes jovens partilhavam casa sem serem postos em causa, e o meu parceiro e eu não éramos óbvios no nosso comportamento ou forma de vestir./A maioria dos nossos amigos homossexuais, tanto na altura como agora, não são óbvios. Quem é que havia de querer chamar a atenção para o facto de ser um

proscrito?/Voltando ao assunto, os amigos dos meus pais ficaram-se pela zona da comida e os meus amigos pela zona das bebidas. Não houve grande interacção entre os dois grupos – talvez devido à diferença de gerações –, mas eu acho que foi principalmente porque os amigos dos meus pais estavam pouco à vontade com a maioria dos meus colegas./

I: Pode contar-me mais acerca disto – acerca de achar que os seus pais e amigos deles estavam pouco à vontade com os seus amigos?

P1: Um tipo em particular estava a segurar no cigarro assim (o participante demonstra) e tinha as pernas cruzadas não como um homem – como uma mulher./

I: Há diferença?

P1: Há sim! Os homens sentam-se assim (demonstra). E as mulheres – e os “fifis” – sentam-se assim (demonstra).

I: Estou a ver. Então eram os gestos e a postura?

P1: (Acena com a cabeça.) A minha mãe reagiu exactamente da mesma maneira como tinha reagido antes. Ela sentiu-se repugnada. E zangada, devido à possibilidade de eu ter convidado alguém assim. Ou de eu conhecer alguém assim. Ou, até mesmo, de eu poder ser assim. Os meus pais como que têm orgulho do facto de não terem amigos homossexuais. Sabe o modo como algumas pessoas dizem: “alguns dos meus melhores amigos são homossexuais?”. Os meus pais não./Na verdade, um dos meus familiares é homossexual, mas ninguém na família se dá com ele há anos./

I: Era apenas essa pessoa, ou havia outras?

P1: Havia sim, acho que sim – havia um que era bastante espalhafatoso, especialmente depois de beber uns copos. Dava risadas de forma estridente. Não era um riso normal – era estridente./Mas quem realmente se destacava mais era aquele tipo com o cigarro e as pernas cruzadas. Passei-me quando vi a forma como a minha mãe reagiu. Queria sair dali o mais depressa possível. Mas, eu era o convidado de honra. Percebi que não podia dizer aos meus pais que era homossexual – ainda não, custasse o que custasse./

I: E desde então, já lhes disse?

P1: Esperei até me ter mudado para a outra ponta do país com o meu parceiro, tão longe deles quanto possível. Foi por volta do meu trigésimo aniversário. Escrevi-lhes uma carta./A princípio, a minha mãe fingiu que não tinha recebido a carta. Telefonava-me e perguntava se eu tinha conhecido alguma rapariga interessante./() meu parceiro e eu firmámos o nosso

compromisso, numa cerimónia, no ano passado, e a minha mãe disse que eu escolhi ser homossexual. Ambos os meus pais disseram que eu devia repensar o meu estilo de vida. Desde então, não nos falamos./

I: Voltando à festa – como é que se sentiu quando viu a reacção da sua mãe?

P1: Embaraço – pela maneira como o meu colega se estava a comportar. E vergonha – da minha mãe, pela reacção dela e de mim mesmo, talvez./Eu experimento homofobia internalizada com frequência, sabe? Não consigo estar ao pé de um “fifi”. E há alturas em que penso que é por isso que continuo a ir ao meu psicoterapeuta todas as semanas. O meu parceiro e eu vamos a um psicoterapeuta juntos, mas eu vou sozinho ao meu – para lidar com questões como esta. Não está sempre presente, mas nunca vai desaparecer – não até as pessoas ultrapassarem a sua homofobia./

### Passo 3 – Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico

O investigador escreve numa coluna paralela a transformação das unidades de significado, procurando explicitar e revelar os significados psicológicos contidos nas descrições de senso comum dos sujeitos. Também o investigador procurará escrever a suas unidades de significado psicológico de forma descritiva, mas em articulação com o tema de estudo. Ou seja, importa salientar e tornar claro os significados psicológicos relevantes e em conexão com o tema da investigação. Este passo exige um esforço de mediação por parte do investigador, já que se pretende que explicito o sentido psicológico, sem fazer uso de terminologia específica de algum paradigma psicológico. O desafio é, assim, o de explicitar descritivamente significados. Do ponto de vista teórico-prático, o investigador aplica a redução fenomenológica-psicológica, a análise eidética e a descrição fenomenológica.

#### Participante 1:

<p>1. Investigador (I): Por favor, descreva um momento na sua vida em que tenha experimentado homofobia internalizada. Participante 1 (P1): Aconteceu após o meu recital para o bacharelato em Música.</p>	<p>1. P1 designa um momento da sua vida em que, possivelmente, experimentou homofobia internalizada. Ele estava num evento social cujo único propósito era celebrar o seu sucesso, ao terminar o seu bacharelato em Música e a sua actuação no recital*.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2. A seguir ao recital havia uma festa, organizada pelos meus pais. A festa era numa sala de banquetes de um hotel bastante bom e todas as pessoas que iam ao recital estavam convidadas. Eu não sabia de nada, até à semana anterior ao recital, e quando descobri, não sabia bem se seria uma boa ideia.</p>	<p>2. P1 declara que o evento social formal, no qual se encontrava, tinha sido organizado pelos seus pais, sem o seu conhecimento; ao tomar conhecimento era já demasiado tarde para tomar medidas, mas P1 ficou em dúvida acerca do valor da ideia, devido ao facto de estar ciente da mistura de sistemas de valores entre as pessoas que iam estar juntas neste evento. O carácter formal da ocasião foi amplificado pela atmosfera do local em que se ia realizar e as dúvidas de P1 foram, em parte, provocadas pelo pensamento de que todos os que iam ao recital estavam convidados para a celebração.</p>
<p>3. Os meus pais não sabiam que eu era homossexual – e algumas pessoas, que eu conhecia da escola, que iam estar no recital eram realmente feminadãs e poderiam “denunciar-me”. Então, pensei que talvez esta fosse uma boa maneira de deixar os meus pais saber que eu era diferente.</p>	<p>3. P1 reconhece que, na época, não tinha ainda revelado a sua homossexualidade perante os seus pais, e, no entanto, estava ciente de que algumas pessoas, que ele conhecia da escola, que iriam ao recital e, também, à celebração, eram bastante directas na sua forma de manifestar a sua orientação sexual e ele temia que a leitura que os seus pais poderiam fazer deste tipo de comportamento lhes permitisse inferir que também ele era homossexual. Por outro lado, isto desencadeou em P1 a esperança de que esta estranha situação pudesse ser a forma de informar os seus pais acerca da sua diferente orientação sexual.</p>
<p>4. Mas estava realmente nervoso. I: Pode contar-me mais sobre estar nervoso? P1: Eu tinha visto o modo como a minha mãe agiu, uma vez, na presença de um homem homossexual. Ela empinou o nariz. E disse algo acerca dele ser imoral porque o que ele estava a fazer não era natural.</p>	<p>4. No entanto, P1 afirma que estava nervoso por causa das interações que poderiam ocorrer no evento, devido a ter previamente observado a reacção da sua mãe face a um homem homossexual, tratando-o com desdém e julgando-o como imoral, por supor que ele obtinha satisfação ao envolver-se em actividades não naturais*.</p>
<p>5. I: Como é que a sua mãe sabia que ele era homossexual? P1: Bem, ela não sabia, na verdade. Quer dizer, não havia muitas pessoas que o assumissem em público, mas ele era mesmo gritante e bamboleava. Ele era o que eu e os meus amigos chamamos um “fifi”.</p>	<p>5. Quando questionado acerca de como é que a sua mãe sabia que o homem que ela havia julgado negativamente era, de facto, homossexual, P1 responde, afirmando que ela, na verdade, não sabia. P1 relembra que, na altura, não havia muitos homens homossexuais que assumissem publicamente a sua orientação sexual, mas que o homem que a sua mãe julgou era particularmente óbvio e manifesto no seu comportamento, de tal forma que a maioria das pessoas poderia facilmente inferir que o seu desejo era ser reconhecido como homossexual. P1 declara que ele e os seus amigos atribuíam um nome especial a homens homossexuais tão óbvios e manifestos quanto este*.</p>

<p>6. Os meus pais pensavam que todas as pessoas que agiam daquela forma eram homossexuais. Neste caso, a minha mãe tinha razão, apesar de estar apenas a supor. Eu sabia que ele, era homossexual porque, bom, porque ele se tinha atirado a mim.</p>	<p>6. P1 declara que estava ciente de que os seus pais eram da opinião estereotipada de que se uma pessoa se apresentava como homossexual, então essa pessoa era homossexual. P1 confirma que os seus pais, neste caso, estavam certos, apesar de ser apenas uma suposição por parte da sua mãe. P1 declara que ele próprio não tinha de assumir que a pessoa em questão era homossexual porque este tinha abordado P1, de forma romântica, tentando seduzi-lo.</p>
<p>7. Mas eu recusei, na verdade, eu fiz questão de fugir de ao pé dele o mais rapidamente possível e evitá-lo, depois disso, porque ele era tão – tão afectado. E eu não tinha realmente a certeza se era homossexual ou não – na altura.</p>	<p>7. P1 também declara que tinha recusado os avanços do outro homem e que empreendeu um grande esforço em certificar-se de que não se encontravam de novo porque considerava este homem demasiado explícito em relação à sua homossexualidade. Além disso, P1 afirma que ele próprio não tinha, na altura, certezas em relação à sua orientação sexual.</p>
<p>8. I: O que é que aconteceu, a seguir, na festa? P1: Eu apareci com o meu parceiro, que os meus pais conheciam como meu colega da faculdade, com quem partilhava casa. Nós estávamos a viver juntos num apartamento, mesmo ao lado do <i>campus</i> universitário. Muitos rapazes jovens partilhavam casa sem serem postos em causa, e o meu parceiro e eu não éramos óbvios no nosso comportamento ou forma de vestir.</p>	<p>8. P1 relata que o que aconteceu a seguir, no evento social, foi a sua chegada com o seu parceiro, que os seus pais na altura reconheciam como seu colega da faculdade, com quem partilhava casa. Ambos estavam a viver num apartamento junto ao <i>campus</i> universitário, numa área onde muitos outros universitários viviam, e devido ao facto de nem P1 nem o seu parceiro serem óbvios em relação à sua homossexualidade, na forma de vestir ou comportamento, não haviam nunca sido postos em causa.</p>
<p>9. A maioria dos nossos amigos homossexuais, tanto na altura como agora, não são óbvios. Quem é que havia de querer chamar a atenção para o facto de ser um proscrito?</p>	<p>9. P1 também afirma que nem ele nem o seu parceiro, nem a maioria dos seus amigos homossexuais são manifestamente homossexuais. O motivo para tal, mencionado por P1, é que fazê-lo seria um convite ao ostracismo social, revelando, portanto, que P1 está ciente da atitude negativa generalizada face aos homossexuais por parte da sociedade em geral.</p>
<p>10. Voltando ao assunto, os amigos dos meus pais ficaram-se pela zona da comida e os meus amigos pela zona das bebidas. Não houve grande interacção entre os dois grupos – talvez devido à diferença de gerações –, mas eu acho que foi principalmente porque os amigos dos meus pais estavam pouco à vontade com a maioria dos meus colegas.</p>	<p>10. P1 afirma que, aparentemente, havia uma espécie de segregação no evento social, dado que os seus pais e os amigos destes pareciam congregar-se num local (junto da comida), enquanto os seus pares se agrupavam noutra local (junto das bebidas). P1 estava ciente de que não havia muita socialização entre os dois grupos e conjectura que, talvez, a diferença de idades tenha contribuído para a segregação, mas P1 acredita que outro factor importante era o facto de os seus pares deixarem os seus pais e respectivos amigos pouco à vontade.</p>

<p>11. I: Pode contar-me mais acerca disto – acerca de achar que os seus pais e os amigos deles estavam pouco à vontade com os seus amigos? P1: Um tipo em particular estava a segurar no cigarro assim (o participante demonstra) e tinha as pernas cruzadas não como um homem – como uma mulher.</p>	<p>11. Quando o investigador pede a P1 para reflectir mais na razão desta falta de à-vontade, percebida por P1, entre os seus pais e respectivos amigos e os seus pares, P1 afirma que um dos seus pares, em particular, era ostensivo na sua postura e gestos, de tal forma que manifestava claramente características femininas. P1 demonstrou estas diferenças perante o investigador*.</p>
<p>12. I: Há diferença? P1: Há sim! Os homens sentam-se assim (demonstra). E as mulheres – e os “fifis” – sentam-se assim (demonstra). I: Estou a ver. Então eram os gestos e a postura? P1: (Acena com a cabeça).</p>	<p>12. Quando o investigador pergunta a P1 se estas diferenças eram facilmente discerníveis, este responde de forma explicitamente afirmativa e demonstra novamente, perante o investigador, as diferenças entre posturas e gestos masculinos e femininos e P1 afirma ter percebido os gestos e posturas como sendo provocativos para a sua mãe.</p>
<p>13. A minha mãe reagiu exactamente da mesma maneira como tinha reagido antes. Ela sentiu-se repugnada. E zangada, devido à possibilidade de eu ter convidado alguém assim. Ou de eu conhecer alguém assim. Ou, até mesmo, de eu poder ser assim. Os meus pais como que têm orgulho no facto de não terem amigos homossexuais. Sabe o modo como algumas pessoas dizem: “alguns dos meus melhores amigos são homossexuais?”. Os meus pais não.</p>	<p>13. P1 relata a sua observação de que a sua mãe reagiu, nesta situação, da mesma forma como tinha reagido previamente. Notou como se sentiu repugnada e zangada devido à possibilidade de o seu filho ter convidado para o seu recital alguém que se comportava desta forma. P1 pensou então que a sua mãe poderia estar perturbada pelo facto de ele conhecer alguém que tinha esta postura e gestos. Então, este pensamento de P1 aumenta de intensidade e ele especula que a sua mãe poderia mesmo vir a pensar que também ele era assim. P1 estava ciente de que a verificar-se tal identificação, esta seria uma infracção do sistema de valores dos seus pais, já que estes se gabavam de não conhecerem pessoas deste tipo. P1 relata como os seus pais eram o oposto das pessoas que diziam, com confiança, terem laços amigáveis com pessoas que, de alguma forma, eram alvo de estigmas sociais e diferentes delas próprias.</p>
<p>14. Na verdade, um dos meus familiares é homossexual, mas ninguém na família se dá com ele há anos.</p>	<p>14. P1 confessa que está ao corrente do facto de um parente seu ser homossexual, mas que está também ciente da ostracização da qual este é alvo, dado que nenhum membro da família se associa com ele desde há anos.</p>
<p>15. I: Era apenas essa pessoa, ou havia outras? P1: Havia sim, acho que sim – havia um que era bastante espalhafatoso – especialmente depois de beber uns copos. Dava risadas de forma estridente. Não era um riso normal – era estridente.</p>	<p>15. P1 reconhece que outro dos seus pares se destacava também e era espalhafatoso e manifestava características femininas após ter consumido algumas bebidas.</p>

<p>16. Mas quem realmente se destacava mais era aquele tipo com o cigarro e as pernas cruzadas. Passei-me quando vi a forma como a minha mãe reagiu. Queria sair dali o mais depressa possível. Mas, eu era o convidado de honra. Percebi que não podia dizer aos meus pais que era homossexual – ainda não, custasse o que custasse.</p>	<p>16. No entanto, P1 afirma que a primeira pessoa referida era a que realmente se destacava no evento social, com os seus óbvios gestos efeminados e posturas. P1 estava perturbado quando viu a forma como a sua mãe reagiu perante uma pessoa homossexual com uma postura e gestos exagerados, reactivando inequivocamente na sua mente o outro episódio que ele havia presenciado. A percepção por parte de P1 da reacção da sua mãe desencadeou nele o desejo de abandonar o evento social, mas lembrou que todas aquelas pessoas estavam ali para o honrar, surgindo então sentimentos contraditórios. Mais importante, o que isto implicou para P1 foi perceber que não podia ainda informar os seus pais acerca da sua orientação sexual.</p>
<p>17. I: E, desde então, já lhes disse?</p> <p>P1: Esperei até me ter mudado para a outra ponta do país com o meu parceiro, tão longe deles quanto possível. Foi por volta do meu trigésimo aniversário. Escrevi-lhes uma carta.</p>	<p>17. P1 afirma que, desde então, já informou os pais de que é homossexual, mas não o fez cara-a-cara. P1 esperou até se mudar, com o seu parceiro, para longe dos seus pais, tão longe quanto possível, tinha já ultrapassado a maioridade e informou-os por carta.</p>
<p>18. A princípio, a minha mãe fingiu que não tinha recebido a carta. Telefonava-me e perguntava se eu tinha conhecido alguma rapariga interessante.</p>	<p>18. P1 afirma que a sua mãe parece ter escolhido negar ter conhecimento acerca da sua homossexualidade, dado que nunca reconheceu ter recebido a carta e, de forma ainda mais descarada, perguntava-lhe se ele tinha conhecido alguma rapariga que lhe despertasse interesse.</p>
<p>19. O meu parceiro e eu firmámos o nosso compromisso numa cerimónia o ano passado e a minha mãe disse que eu escolhi ser homossexual. Ambos os meus pais disseram que eu devia repensar o meu estilo de vida. Desde então, não nos falamos.</p>	<p>19. P1 afirma que ele e o seu parceiro confirmaram a sua orientação sexual e a relação entre ambos numa cerimónia cujo propósito era reafirmar o compromisso entre ambos. P1 prossegue então, relatando que a sua mãe é da opinião que o seu estatuto homossexual é o resultado de uma escolha feita de livre vontade e está, portanto, em crer que ele pode repensar e mudar o seu estilo de vida. P1 acrescenta que os dois não se falam desde essa discussão.</p>
<p>20. I: Voltando à festa – como é que se sentiu quando viu a reacção da sua mãe?</p> <p>P1: Embaraço – pela maneira como o meu colega se estava a comportar. E vergonha – da minha mãe, pela reacção dela, e de mim mesmo, talvez.</p>	<p>20. Voltando ao relato do que se passou no evento social, P1 afirma que quando viu a reacção da sua mãe, perante a postura e gestos exagerados, se sentiu embaraçado, como consequência do homem homossexual que se estava a comportar daquela forma, especialmente porque esta não era a forma como P1 considerava a sua identidade sexual. Adicionalmente, ele sentiu vergonha em frente da sua mãe*.</p>

<p>21. Eu experimento “homofobia internalizada” com frequência, sabe? Não consigo estar ao pé de um “fifi”. E há alturas em que penso que é por isso que continuo a ir ao meu psicoterapeuta todas as semanas. O meu parceiro e eu vamos a um psicoterapeuta juntos, mas eu vou sozinho ao meu – para lidar com questões como esta. Não está sempre presente, mas nunca vai desaparecer – não, até as pessoas ultrapassarem a sua homofobia.</p>	<p>21. P1 verbaliza que experimenta com frequência “homofobia internalizada”, mas talvez esta não seja a expressão mais apropriada para os seus sentimentos. Dá o exemplo de homens homossexuais exageradamente manifestos, no entanto, parece que o que provoca antipatia é mais o estilo do que a homossexualidade em si mesma. Ele admite também que há situações nas quais ele não revela a sua homossexualidade, mas não clarifica muito mais.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: \* indica que a pergunta do investigador foi incorporada na transformação.

### Passo 1 – Estabelecer o Sentido Geral

### Passo 2 – Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado Psicológico

O investigador repete os passos metodológicos para o protocolo do segundo participante.

### Transcrição de Entrevista: Participante 2

Eu era realmente competitivo e bem-sucedido no liceu, até decidir envolver-me em política. Concorri para presidente de turma dos finalistas./Eu estava envolvido, de forma bastante activa, nalgumas actividades relacionadas com homossexualidade, mas não admitia abertamente ser homossexual. Por que é que haveria de o fazer? Afinal de contas, muitas pessoas – pessoas heterossexuais – estavam envolvidas em celebrar a diversidade./

O meu oponente nas eleições descobriu que eu era homossexual. Não me lembro como... mas usou isto para o seu benefício. Exigiu que eu me retirasse das eleições ou, então, expunha-me em público./Eu não estava preparado para ser abertamente *gay*. Então, desisti da corrida. Azar./Eu sei que teria sido um bom representante da minha turma. Mas não podia arriscar ser ridicularizado ou atacado. Estava envergonhado pela minha decisão, mas ainda mais envergonhado por ser homossexual./Também deixei de me dar com os meus amigos homossexuais que não eram do liceu. Eu tinha

estado envolvido, de forma bastante activa, num grupo da Igreja Católica, simpaticante da causa homossexual, e, uma vez por semana, fazia trabalho voluntário num banco alimentar específico, para pessoas com Sida./Mas parei de ir. Arranjei desculpas para não aparecer. O meu psicoterapeuta diz que é típico – desistir para evitar ser exposto. Ser exposto torna-te vulnerável ao ridículo e à violência./Ninguém me ligou a ver o que se passava. A princípio, fiquei zangado, mas acabei por perceber que as pessoas da Igreja e do banco alimentar, provavelmente, entendiam melhor do que eu o significado de respeito e confidencialidade./

Agora, sou bastante aberto, mas apenas em certas situações. Faço voluntariado para uma linha de aconselhamento, uma vez por semana; agora, que penso no assunto, acho que, provavelmente, me ajuda a lidar com os meus próprios problemas, problemas que eu não reconheço em mim mesmo, até que ouço alguém que tem experiências semelhantes./

Estou grato por estar numa relação, ter um compromisso. Nós não vamos a bares. Temos alguns bons amigos que também estão comprometidos./Gostaríamos de pensar que vivemos vidas normais, mas acho que nunca vai ser o caso. Penso que ainda estou bastante assustado acerca do que pode acontecer se eu for realmente aberto em relação à minha homossexualidade, especialmente com estes crimes de ódio que continuam a acontecer./

### Passo 3 – Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico

<p>1. Eu era realmente competitivo e bem-sucedido no liceu, até decidir envolver-me em política. Concorri para presidente de turma dos finalistas.</p>	<p>1. P2 afirma que era um estudante de liceu típico, dedicado e bem-sucedido, que participava voluntariamente em várias actividades no liceu, até ter decidido entrar na vida política do liceu, com a aspiração de se tornar o líder-representante da sua turma. Esta seria uma posição na qual P2 se destacaria inequivocamente.</p>
<p>2. Eu estava envolvido, de forma bastante activa, nalgumas actividades relacionadas com homossexualidade, mas não admitia abertamente ser homossexual. Por que é que haveria de o fazer? Afinal de contas, muitas pessoas – pessoas heterossexuais – estavam envolvidas em celebrar a diversidade.</p>	<p>2. P2 afirma que na altura em que tomou a decisão de se tornar politicamente activo, estava envolvido em actividades relacionadas com a causa homossexual, mas não admitia ser homossexual perante o grande público. P2 não via nenhuma razão pela qual devesse divulgar a sua orientação sexual, dado que estava ciente de que muitas pessoas estavam envolvidas em celebrar a diversidade e o seu envolvimento seguia esta rubrica. Ou seja, P2 aproveitou uma situação que lhe permitia manter a sua identidade sexual oculta.</p>

<p>3. O meu oponente nas eleições descobriu que eu era homossexual. Não me lembro como... mas usou isto para o seu benefício. Exigiu que eu me retirasse das eleições ou, então, expunha-me em público.</p>	<p>3. P2 afirma que o seu oponente para o cargo de líder-representante de turma, de forma desconhecida, descobriu que P2 era homossexual e usou esta informação para ganhar vantagem. O oponente exigiu que P2 desistisse da corrida para líder-representante de turma ou, então, ele anunciaria publicamente que P2 era homossexual.</p>
<p>4. Eu não estava preparado para ser abertamente gay. Então, desisti da corrida. Azar.</p>	<p>4. P2 revela que, na altura, não estava preparado para anunciar publicamente a sua homossexualidade e, portanto, retirou-se da corrida às eleições. P2 expressa sentimentos de decepção que, provavelmente, reflectem o facto de estar consciente acerca da sua competência para o cargo.</p>
<p>5. Eu sei que teria sido um bom representante da minha turma. Mas não podia arriscar ser ridicularizado ou atacado. Estava envergonhado pela minha decisão, mas ainda mais envergonhado por ser homossexual.</p>	<p>5. P2 afirma, com alguma confiança, que na altura sabia que poderia ter sido um bom representante para a sua turma, mas que sentiu não poder correr o risco de ser exposto a danos psicológicos ou físicos. P2 afirma que estava envergonhado pela sua decisão, o que, provavelmente, reflecte alguma decepção por não assumir a sua real identidade, mas, então, declara que estava mais envergonhado perante a possibilidade de ser realmente identificado como homossexual, possivelmente devido a estar ciente da atitude social estereotipada da população em geral face aos homossexuais. Este é, possivelmente, um momento em que P2 aceita e se identifica com as atitudes da população em geral face aos homossexuais.</p>
<p>6. Também deixei de me dar com os meus amigos homossexuais que não eram do liceu. Eu tinha estado envolvido, de forma bastante activa, num grupo da Igreja Católica, simpaticante da causa homossexual, e, uma vez por semana, fazia trabalho voluntário num banco alimentar específico para pessoas com Sida.</p>	<p>6. P2 afirma que também parou de se associar com os seus amigos homossexuais que não pertenciam ao espaço central da sua vida. P2 tinha sido activo em grupos amigáveis perante os homossexuais, relacionados com a igreja, e instituições de caridade. Parece que o impacto da eventual exposição teve como efeito uma retirada por parte de P2.</p>
<p>7. Mas parei de ir. Arranjei desculpas para não aparecer. O meu psicoterapeuta diz que é típico – desistir para evitar ser exposto. Ser exposto torna-te vulnerável ao ridículo e à violência.</p>	<p>7. P2 reitera que parou todas as actividades extracurriculares. Ele não admitiu as verdadeiras razões para a sua retirada, mas apresentou justificações para o cessar das suas actividades em trabalho voluntário. P2 relata que o seu psicoterapeuta o ajudou a compreender que a sua retirada era uma estratégia típica de resposta perante o risco da sua identidade sexual ser exposta. P2 estava consciente de que o ser exposto o tornaria vulnerável a eventuais danos físicos e psicológicos.</p>

<p>8. Ninguém me ligou a ver o que se passava. A princípio fiquei zangado, mas acabei por perceber que as pessoas da Igreja e do banco alimentar, provavelmente, entendiam melhor do que eu o significado de respeito e confidencialidade.</p>	<p>8. P2 declara que nenhum dos colegas das actividades extracurriculares lhe ligou para saber os motivos da sua ausência. Inicialmente, isto provocou a ira de P2, mas, a seu tempo, acabou por considerar que, provavelmente, os seus colegas sabiam mais acerca das dificuldades que ser homossexual envolve e, por esta razão, demonstravam ter mais respeito e sensibilidade em relação à confidencialidade do que ele pudesse inicialmente considerar, levando-o a apreciar a postura deles.</p>
<p>9. Agora, sou bastante aberto, mas apenas em certas situações. Faço voluntariado para uma linha de aconselhamento, uma vez por semana, agora que penso no assunto, acho que, provavelmente, me ajuda a lidar com os meus próprios problemas, problemas que eu não reconheço em mim mesmo, até que ouço alguém que tem experiências semelhantes.</p>	<p>9. P2 afirma que, actualmente, é mais aberto, mas, ainda assim, apenas em situações restringidas. Esta restrição, que assume a forma de uma abertura parcial, parece ser o reflexo de um medo genuíno, por parte de P2, e não algo de carácter fóbico. P2 estabeleceu um compromisso com um serviço voluntário de aconselhamento, em situações de crise, o qual, ele agora compreende, funciona como uma ajuda, até para ele próprio, ao permitir-lhe lidar com as suas próprias questões relativas à homossexualidade. É frequente, para P2, apenas reconhecer a relevância pessoal de determinadas questões após falar sobre elas com outras pessoas que tiveram experiências semelhantes.</p>
<p>10. Estou grato por estar numa relação, ter um compromisso. Nós não vamos a bares. Temos alguns bons amigos que também estão comprometidos.</p>	<p>10. P2 afirma estar grato por estar comprometido numa relação com alguém que compartilha o mesmo sistema de valores. P2 e o seu parceiro não vão a bares e têm a possibilidade de socializar com outros casais homossexuais que estão também em relações de compromisso.</p>
<p>11. Gostaríamos de pensar que vivemos vidas normais – mas acho que nunca vai ser o caso. Penso que ainda estou bastante assustado acerca do que pode acontecer, se eu for realmente aberto em relação à minha homossexualidade, especialmente com estes crimes de ódio que continuam a acontecer.</p>	<p>11. P2 afirma que tanto ele como o seu parceiro sentem ter alcançado um nível relativo de normalidade na sua vivência quotidiana, mas que P2 se mantém céptico em relação a ser possível alcançar uma normalidade total, sem distinções. Em P2, permanecem medos genuínos de um reconhecimento total e aberto da sua homossexualidade, especialmente com estes crimes de ódio que continuam a ser realizados e que aparecem nas notícias.</p>

#### Passo 4 – Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos

O passo final do método tem como objectivo realizar uma síntese dos significados psicológicos, bem como a dinâmica e interdependência entre estes. Cabe ao investigador explicitar sinteticamente os conteúdos psicológicos essenciais que são transversais a todos os sujeitos da amostra. Do ponto vista

teórico-prático, estando ainda no âmbito da redução fenomenológica-psicológica, o investigador aplica a análise eidética, por forma a definir as dimensões essenciais presente nos protocolos.

Para um homossexual que não assumiu publicamente a sua identidade sexual, a possibilidade de ser alvo de consequências ou de julgamentos sociais negativos é experienciada como uma ameaça constante, horizontal, que induz sentimentos de ambivalência emocional, insegurança e anulação de desejos. Há um medo genuíno da sua orientação sexual ser completamente exposta, prematuramente e de forma não desejada, perante pessoas próximas significativas, bem como perante um segmento da sociedade em geral.

O risco de prejuízos físicos ou psicológicos, como consequência de declarar abertamente a orientação sexual, está também constantemente presente. Em parte, a ambivalência de sentimentos resulta do reconhecimento, por parte dos participantes, de que, apesar das eventuais consequências negativas, a sua autêntica orientação sexual é homossexual e, portanto, permanecer sem o declarar é sentido como inautêntico.

A percepção da ausência da possibilidade de ser sexualmente autêntico e, no entanto, manter a aprovação dos outros significativos, da sociedade em geral, parece colocar perenemente a pessoa no centro de sentimentos desarmoniosos, incluindo aceitação momentânea de julgamentos da sociedade em geral.

#### Clarificações Metodológicas

A título exemplificativo, apresentar-se-á, de seguida, um leque de considerações sobre alguns passos metodológicos. Em primeiro lugar, relativamente ao passo 3 do método, abordar-se-á a unidade de significado 16 de P1, de forma a elucidar sobre a forma como o investigador poderá clarificar aspectos que estão implícitos nas unidades de significado. De seguida, serão mencionados também alguns aspectos relacionados com a constituição da estrutura final. Finalmente, apresentar-se-ão numa tabela alguns exemplos dos constituintes essenciais que fazem parte da estrutura final, demonstrando como estes podem contribuir para a análise pós-estrutural e comunicação dos resultados.

A unidade de significado 16, para P1, é emocionalmente muito poderosa. A transformação procura explicitar, de uma forma essencial, a rede de emaranhados emocionais que nela são expressos. Embora o soubesse por experiência anterior, P1 observa que a sua mãe reage e julga negativamente as posturas e gestos homossexuais. Acrescenta que também ele não gosta de tais gestos, apesar de ser homossexual. Estaria ele a identificar-se com a atitude da sua mãe? Mas ele, tão-pouco gostou da forma como a sua mãe estava a reagir face à pessoa homossexual, não se podendo, por isso, afirmar que há identifi-

cação completa com a atitude da mãe. Psicologicamente, P1 diz que queria escapar de toda a situação, mas, dado que a recepção/festa estava centrada em si, sabia que não o podia fazer sem graves consequências. Ele gostaria de se ir embora, mas devia ficar.

Uma vez mais, tal como com a sua homossexualidade e com a sua observação da atitude da sua mãe, face a uma pessoa manifestamente homossexual, P1 sente-se preso numa situação que lhe provoca sentimentos ambivalentes. P1 tinha alguma motivação para revelar a sua orientação sexual, mas, ao observar a atitude condenatória da sua mãe, apercebeu-se de que ela não estaria preparada para ouvir as suas revelações, de uma forma compreensiva e poder demonstrar aceitação. Novamente, prevalecem os sentimentos ambivalentes, porque P1 quer, obviamente, a aceitação da sua mãe a algum nível e receia que isto possa não acontecer num futuro próximo. Apesar disso, parece não estar ainda preparado para uma solução radical (emancipar-se dos seus pais) e, portanto, vive com sentimentos conflituosos e múltiplos.

A unidade de significado 16, do Participante 1 (P1), tem basicamente seis linhas. No entanto, é possível desvelar as ideias acima referidas, a partir dessas seis linhas, sendo tudo o que é dito psicologicamente muito importante. Deixar essas informações implícitas torna a análise psicológica obscura e não dá ao leitor crítico a oportunidade de verificar precisamente quais os aspectos da análise dos quais ele ou ela discordam.

Finalmente, a estrutura final deve transmitir o que é verdadeiramente essencial, a nível psicológico, acerca de uma série de experiências do mesmo tipo. Uma vez mais, não se supõe que a estrutura seja universal, mas apenas geral ou típica. Os aspectos da experiência que são altamente específicos ou contingentes não farão parte da estrutura. Apenas os constituintes ou relações que definem o fenómeno serão incluídos. O critério é que a estrutura seria radicalmente alterada se um constituinte essencial fosse removido. Por exemplo, nenhum dos participantes apresentados declarou publicamente ser homossexual. Será que podemos imaginar homossexuais, que declararam publicamente a sua homossexualidade, a experimentar alguns momentos de homofobia? Supomos que sim, mas a dinâmica não poderia ser a mesma descrita por estes participantes. O facto de não se terem assumido publicamente paira em volta de tudo o que dizem. É por esta razão que a ideia do não se ter declarado publicamente pertence à descrição essencial do fenómeno.

De seguida, apresentam-se alguns exemplos, não a sua totalidade, de constituintes essenciais, seleccionados da estrutura final elaborada no passo 4. São eles: sentimentos de ambivalência emocional; sentimentos de insegurança; anulação de desejos; aceitação momentânea selectiva de julgamentos

da sociedade. Ao observar a tabela que se segue com estes constituintes, o leitor poderá aferir como a delineação da estrutura final pode ajudar a aprofundar a compreensão psicológica das situações experienciadas. Pode igualmente verificar como distintos exemplos empíricos de P1 e P2 resultam em significados psicológicos essenciais.

TABELA  
Constituintes essenciais

Constituintes essenciais	P1	P2
<i>Sentimentos de ambivalência emocional</i>	Algumas pessoas... eram realmente efeminadas e negativas? (...) talvez esta fosse uma boa maneira de deixar os meus pais sabermos que eu era diferente.	Retirei-me da corrida. Azar. Estava envergonhado pela minha decisão, mas ainda mais envergonhado por ser homossexual.
<i>Sentimentos de insegurança</i>	O meu parceiro e eu vamos a um terapeuta para lidar com questões como esta (...), mas isto nunca vai desaparecer.	Ainda estou bastante assustado em relação ao que pode acontecer, se eu for realmente aberto em relação à minha homossexualidade, especialmente com estes crimes de ódio que continuam a acontecer.
<i>Anulação de desejos</i>	Eu não podia contar aos meus pais que era homossexual – ainda não, custasse o que custasse.	Eu não estava preparado para ser abertamente gay. Então, desisti da corrida.
<i>Aceitação momentânea selectiva de julgamentos da sociedade</i>	E vergonha – da minha mãe, pela reacção dela, e de mim mesmo, talvez.	(...) mas estava mais envergonhado por ser homossexual.

### Análise pós-estrutural

Apesar de a estrutura ser um passo importante do processo analítico, não é, como alguns investigadores parecem acreditar, o passo final. O propósito da estrutura é ajudar a compreender os dados empíricos, de uma forma mais metódica e sistemática. Não se pretende aqui expor uma análise completa, tão só exemplificar como os constituintes essenciais da estrutura podem ajudar a



compreender as variações encontradas nos dados empíricos e contribuir para a análise dos resultados, após aplicação do método, e para a sua respectiva comunicação.

Primeiro que tudo, importa lembrar que o que estimulou este estudo foi o sentido de que os homens homossexuais poderão estar a “internalizar” a homofobia e, portanto, a experimentar sentimentos negativos em relação a si próprios. Os participantes que responderam à questão, colocada pelo entrevistador, fizeram-no a partir da perspectiva da vida quotidiana.

Considera-se, à partida, que a descrição da vida do dia-a-dia é mais rica do que qualquer análise psicológica, mas também é verdade que as dimensões psicológicas contidas na descrição têm de ser acentuadas, explicitadas e tematizadas. É por esta razão que as análises são apresentadas na tabela dos constituintes-chave. Elas indicam a tematização dos factores psicológicos, quer estes sejam originalmente explícitos ou implícitos. Mas, precisamente, porque os participantes falaram a partir da perspectiva do senso comum, não é uma certeza *a priori* que o fenómeno que eles experienciaram seja psicologicamente equivalente ao entendimento comum do dia-a-dia acerca deste. Como o leitor pode verificar, os constituintes foram denominados de forma diferente das variações empíricas que englobam. Estamos em crer que a complexidade da experiência pede algum refinamento. Por exemplo, há “momentos” em que podemos detectar a aceitação do julgamento da sociedade acerca dos homossexuais, mas estes são apenas “momentos”. A experiência total está repleta de muitos outros significados, incluindo medo genuíno das consequências de ser publicamente reconhecido como homossexual. O respeito pela complexidade da experiência e o refinamento da compreensão psicológica são duas consequências da análise fenomenológica.

Ao observar-se a tabela, podemos ver como o delineamento de uma estrutura pode ajudar a aprofundar a compreensão psicológica de uma experiência situada. Ao primeiro constituinte mencionado chamamos “sentimentos de ambivalência emocional”. Esta é uma compreensão psicológica de determinados detalhes empíricos, que se encontram incluídos na exposição da tabela, bem como uma generalização de um factor psicológico chave que pertence à estrutura da experiência.

Tal como mostra a tabela, P1 estava bastante preocupado com o modo como revelar à sua mãe, que tinha uma atitude negativa para com os homossexuais, que ele próprio era homossexual. P2 sentia-se ambivalente em se tornar delegado de turma. Sabia que podia fazer um bom trabalho, mas valeria a pena ser exposto como homossexual? Decidiu que não valia a pena, embora não o fizesse com sentimentos neutros. P2 sentia-se realmente mal por não ser livre para usar os seus talentos, de modo a tornar-se um líder da turma.

Portanto, apesar dos detalhes empíricos serem perfeitamente diferentes para os dois participantes, ambos podem ser subsumarizados sob o título psicológico “sentimentos de ambivalência emocional”. Deste modo, a estrutura generaliza, de uma forma psicologicamente significativa, e ajuda a aprofundar a compreensão essencial da experiência, através da possibilidade de reduzir as miríades de detalhes aos seus componentes essenciais.

Através desta tabela é também possível verificar como são exemplificados os constituintes psicológicos “sentimentos de insegurança” e “anulação de desejos”. Porque a “homofobia internalizada” era o fenómeno desencadeador desta investigação, incluíram-se também os momentos de aceitação das atitudes exteriores. É interessante notar que houve primeiro, em ambos os casos, sentimentos de vergonha dirigidos a um outro, antes de a vergonha ser direccionada ao próprio. P1 estava envergonhado, primeiro, por causa da sua mãe, e P2 estava envergonhado por não ter continuado a concorrer a presidente de turma. Mas, porque deveriam, então, estar eles envergonhados deles próprios, simplesmente por serem homossexuais? Porque é este factor merecedor de vergonha, a não ser que, de alguma maneira, eles olhassem para si próprios da mesma forma como acreditavam que o mundo heterossexual olhava para eles? No entanto, é possível que o sentimento de vergonha, direccionado aos próprios, pudesse não ter surgido, se a vergonha de outra coisa não o precedesse. Em qualquer dos casos, parece claro que a totalidade da experiência não pode ser primariamente apelidada de “homofobia internalizada”. Pode colocar-se a possibilidade de que, sem ameaças genuínas da população em geral, as reacções fóbicas também desaparecessem.

## ESTUDO 2

### Retiro de Meditação Budista: Estudo Exploratório à Luz do Método Fenomenológico

ANA BRANCO

#### Introdução

O presente artigo procura explorar a aplicação do método fenomenológico aplicado à Psicologia na investigação *Retiro de Meditação Budista: Estudo Exploratório à Luz do Método Fenomenológico*, realizada no âmbito de uma Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica no ISPA – Instituto Universitário.

Nos dias de hoje não precisamos de nos deslocar às cavernas dos países orientais para encontrar praticantes de meditação budista em retiro. Podemos encontrá-los nas sociedades ocidentais, um pouco por todo o mundo. Contrariando a ideia habitual do praticante espiritual, que foge da sociedade para encontrar paz mental, isolado do mundo, estes praticantes treinam a sua mente em retiro para poder experimentar essa paz e integrar a experiência nas suas vidas diárias, perfeitamente enquadradas no modo de vida moderno ocidental.

O budismo é considerado, por alguns autores, como a mais psicológica de todas as tradições espirituais e como aquela que mais impacto teve na Psicologia Ocidental<sup>1</sup>. O nome budismo é usado para designar os ensinamentos do Buda histórico, que viveu na Índia há 2500 anos, bem como as experiências internas ou realizações desses mesmos ensinamentos por parte dos praticantes<sup>2</sup>. Estes ensinamentos difundiram-se, chegando ao Ocidente, principalmente, através da diáspora tibetana, sendo notório o aumento da prática da meditação nas sociedades modernas<sup>3</sup>. Um exemplo disto mesmo é a Nova Tradição Kadampa (NKT), que conta com mais de 1100 filiais, em 40 países, por todo o mundo,

incluindo Portugal continental e ilhas<sup>4</sup>. Muitos indivíduos (não se encontram estatísticas precisas) praticam meditação no contexto da NKT, podendo esta assumir diversos níveis de saliência nas suas vidas (desde o frequentamento ocasional de meditações guiadas até à ordenação monástica).

A NKT, embora provenha de uma linhagem tibetana, define-se como tradição budista internacional e a sua visão é de que o budismo tem uma relevância intemporal e universal, podendo ser praticado por pessoas de qualquer cultura, independentemente da raça, género ou idade<sup>5</sup>. Todo o estudo se desenvolve no contexto da NKT. De acordo com a sua literatura, a visão budista é de que felicidade e sofrimento são estados mentais que, tal como todos os fenómenos, dependem da mente, não tendo características do seu próprio lado, independentemente da mente que os apreende<sup>6</sup>. Segundo esta perspectiva, é fácil compreender que os budistas considerem da maior importância o treino da mente. Ele é visto como mais benéfico e eficaz do que apenas manipular as circunstâncias externas na busca de uma felicidade duradoura<sup>7</sup>.

A meditação é o cerne deste treino da mente. Do ponto de vista da Psicologia, podemos considerá-la como prática que auto-regula o corpo e a mente, afectando assim os eventos mentais, através da envolvimento num *set* atencional específico<sup>8</sup>. Do ponto de vista do budismo, ela é um método para ganhar familiaridade com estados mentais calmos e pacíficos, havendo dois tipos principais: meditação analítica (fase na qual se contempla uma instrução, com o propósito de encontrar o objecto de meditação) e meditação posicionada (concentração unifocada nesse objecto, o máximo de tempo possível, com a finalidade de obter maior familiaridade)<sup>9</sup>. A atenção é dirigida para objectos de meditação que podem ser mais orientados para cognições ou emoções, estando, no entanto, estes dois aspectos interligados. Em meditação são cultivadas determinadas cognições, com o objectivo de alterar as emoções a elas associadas (de negativas/disfuncionais para positivas/funcionais). O resultado pretendido será uma melhoria qualitativa na qualidade de vida do praticante, na sua experiência de ser e de estar. Alterações de comportamento podem advir deste treino, mas não são o *focus* da prática da meditação. Sendo esta um método para ganhar familiaridade com estados mentais calmos e pacíficos, a sua prática em retiro é vista como uma oportunidade para ganhar experiência neste processo. Num retiro há uma interrupção dos afazeres e actividades

<sup>4</sup> NKT-IKBU, 2007; Gyatso, 1993.

<sup>5</sup> NKT-IKBU, 2007.

<sup>6</sup> Gyatso, 1994.

<sup>7</sup> Gyatso, 1986, 1988, 1991, 1999.

<sup>8</sup> Cahn e Polich, 2006.

<sup>9</sup> Gyatso, 2003.

<sup>1</sup> Wallace e Shapiro, 2006; Meadows, 2003; Miovic, 2004.

<sup>2</sup> Gyatso, 1992.

<sup>3</sup> Meadows, 2003.

exteriores, a fim de enfatizar determinada prática espiritual, existindo três tipos de retiro: físico, verbal e mental. De um ponto de vista budista, retiros físicos e verbais, quando não são acompanhados por um retiro mental, têm pouco poder. Contudo, manter os retiros físico e verbal contribui para o sucesso do retiro mental<sup>10</sup>.

A meditação budista foi já alvo de investigação em Psicologia, mas no que diz respeito ao fenómeno de retiro de meditação, deparamo-nos com a escassez da investigação. Os poucos estudos que se encontram referem-se a aspectos muito específicos<sup>11</sup>. A lógica dominante na investigação do método experimental, bem como o recurso a tradições budistas cujas práticas se concentram apenas em alguns aspectos da meditação em detrimento de outros, podem explicar o porquê de na literatura se encontrarem, maioritariamente, estudos com métodos quantitativos, que não têm em conta o contexto, no qual a meditação é praticada, que incidem sobre os vários componentes da meditação isoladamente, tais como o *mindfulness meditation*<sup>12</sup> ou meditação na compaixão<sup>13</sup> e que importam a meditação como ferramenta da Psicologia para uso terapêutico. Alguns estudos corroboram o pressuposto budista de que, embora a meditação tenha benefícios fora do contexto de uma prática espiritual, ela é mais eficaz quando integrada numa prática espiritual<sup>14</sup>. Apesar de se conhecerem os benefícios genéricos da meditação, estes poderão depender do tipo de religião/espiritualidade, na qual a prática de meditação esteja inserida, da forma de o indivíduo ou grupo a praticarem ou, ainda, da importância que isto assuma nas suas vidas<sup>15</sup>.

Neste estudo considerou-se o fenómeno de retiro de meditação budista no âmbito da espiritualidade/religiosidade, dado que este se desenvolve no contexto do budismo: uma religião/prática espiritual<sup>16</sup>. Tendo em conta a confusão que pode surgir em torno dos fenómenos da espiritualidade, em geral<sup>17</sup>, e do budismo, em particular<sup>18</sup>, considerou-se uma mais-valia um conhecimento aprofundado do contexto dos sujeitos, bem como da literatura da tradição escolhida. O enquadramento teórico ancorou-se ainda nos pres-

supostos da Psicologia Positiva<sup>19</sup>, visto o interesse nas relações que possam existir entre o fenómeno em estudo e conceitos como bem-estar<sup>20</sup>, bem-estar espiritual<sup>21</sup>,  *coping*<sup>22</sup> e prevenção de  *burnout*<sup>23</sup>.

Perante a escassez de investigação do fenómeno de retiro de meditação budista, é pertinente empreender um estudo com carácter exploratório. Dá-se preferência a uma abordagem holística em que os componentes da experiência possam emergir da narrativa dos participantes, sem serem, previamente, definidos pelo investigador. Por este motivo se recorre ao método fenomenológico. Este permitirá aceder aos significados atribuídos pelos próprios participantes à sua experiência de estar em retiro de meditação budista, indo mais além dos benefícios, conhecer e clarificar os processos psicológicos associados a este fenómeno, os constituintes da experiência e quais as relações entre eles.

O método fenomenológico não consiste em reduzir o fenómeno a um número de variáveis identificáveis e controlar o contexto no qual este será estudado, aspecto que, no caso do fenómeno de retiro de meditação budista, seria impraticável. Pelo contrário, procura permanecer tão fiel quanto possível ao fenómeno em estudo, ao contexto no qual ele aparece no mundo e à forma como é percebido e vivido pelos participantes da experiência<sup>24</sup>.

A escolha do método justifica-se também com base na existência de algumas semelhanças entre budismo e Fenomenologia, no que são alguns pontos-chave das filosofias que lhes servem de base, apesar das diferenças que reconhecemos<sup>25</sup>. Ambas as filosofias enfatizam a importância crítica de estudar o reino fenomenológico (dos fenómenos) para compreender a consciência. Independentemente dos objectos que dão origem aos fenómenos serem considerados reais, imaginários ou ilusórios, é certo que a experiência dos sujeitos se constrói com base neles e, por essa razão, consideraremos importante o seu estudo no presente trabalho.

Não há então hipóteses, há um problema: conhecer os significados da experiência de estarem em retiro de meditação budista. Todo o estudo se orienta através da questão:

“Como é vivida pelos participantes a experiência de estar em retiro de meditação budista?”

<sup>10</sup> Gyatso, 2003, 1990.

<sup>11</sup> Clement, 2005; Ling, 1982.

<sup>12</sup> Lin *et al.*, 2007; Grossman *et al.*, 2004; Brown e Ryan, 2003; Shapiro, 2005; Shapiro, 1998; Segal *et al.*, 2001; Melbourne Academic Mindfulness Group, 2006; Alterman *et al.*, 2004.

<sup>13</sup> Kristeller e Johnson, 2005; Linehan, 2007; Gilbert, 2005; Gilbert e Procter, 2006.

<sup>14</sup> Wachholtz e Pargament, 2005; Gyatso, 2003.

<sup>15</sup> Zinnbauer *et al.*, 1997.

<sup>16</sup> Zinnbauer *et al.*, 1997; Weaver *et al.*, 2003; Hill *et al.*, 2000.

<sup>17</sup> Chiu *et al.*, 2004.

<sup>18</sup> Ghose, 2004.

<sup>19</sup> Carruthers *et al.*, 2005; Ryff e Singer, 1998.

<sup>20</sup> Dierendonck, 2005; Mannel, 1999; Ryff, 1989.

<sup>21</sup> Dierendonck e Mohan, 2006; Heintzman e Mannel, 2003.

<sup>22</sup> Emery e Pargament, 2004; Graham *et al.*, 2001; Fabricatore e Handal, 2000.

<sup>23</sup> Dierendonck *et al.*, 2005.

<sup>24</sup> Giorgi e Giorgi, 2003c.

<sup>25</sup> Gyatso, 2000, 2001, 2005a, 2005b; Giorgi e Giorgi, 2003b, 2002.

## Método

### Participantes e Procedimento

A população-alvo deste estudo são os praticantes budistas integrados na sociedade moderna e que se envolvem em retiros de meditação como parte da sua prática espiritual. O processo de amostragem foi feito com recurso a informante – o venerável Kelsang Tarchin, monge budista e mestre de retiro, residente em Tharpaland, no International Retreat Centre, na Escócia, da Nova Tradição Kadampa. Para o efeito, foi enviada uma carta de apresentação, por *e-mail*, que foi posteriormente entregue aos participantes de um retiro de grupo. O mestre de retiro e a coordenadora pedagógica informaram, depois, acerca da identidade dos indivíduos que estavam disponíveis para participar.

Segue-se uma breve descrição de cada um dos seis participantes, de acordo com as informações que facultaram acerca deles próprios:

P1 é uma mulher acima dos 50 anos (embora não tenha referido a sua idade no questionário); de nacionalidade britânica (Escócia); foi enfermeira; actualmente está reformada, mas tornar-se-á, em breve, professora residente de um centro budista na Escócia; é monja há um ano; tem experiência de retiro, tendo participado em, pelo menos, dois retiros longos de Inverno e retiros curtos em Tharpaland.

P2 é um homem de 69 anos; de dupla nacionalidade (canadiana e britânica); é psicólogo clínico e professor de Psicologia das Religiões numa universidade do Canadá; tem experiência de retiros longos e curtos em Tharpaland.

P3 é uma mulher de 47 anos; de nacionalidade britânica (Escócia); actualmente está reformada; esteve anteriormente em Tharpaland.

P4 é um homem de 48 anos; de nacionalidade alemã. Na altura da entrevista residia no centro de retiros Tharpaland, estando neste processo há quase cinco anos; anteriormente, era engenheiro informático; é monge; tem experiência de retiro solitário e de grupo em Tharpaland.

P5 é uma mulher de 43 anos e de nacionalidade americana; actualmente, faz trabalho voluntário.

P6 é uma mulher de 29 anos; de nacionalidade alemã; licenciada em Antropologia; trabalha como professora de Yoga e terapeuta de Bowen; tem experiência de retiro longo de Inverno em Tharpaland.

Todas as entrevistas foram realizadas no Kadampa Meditation Centre Manjushri, em Ulverston, Inglaterra. A sua duração média foi de 32 minutos (mínimo 27:51min. e máximo 39:20min.), fixando-se o tempo total em 192:7 minutos.

Seguindo-se as sugestões de Kvale<sup>26</sup>, os entrevistados foram preparados antes da entrevista. Foi-lhes apresentado o objectivo do estudo – conhecer a sua experiência de estarem em retiro de meditação budista – e dito que não havia um conjunto de perguntas predefinidas, mas que se iria falar, de forma informal, acerca de como viveram, respectivamente, a experiência de estarem em retiro. Foi também clarificado que podiam falar sobre o que achassem apropriado ou se sentissem confortáveis. Foram ainda informados acerca da gravação da entrevista e condições de confidencialidade. Preencheram um questionário demográfico, bem como um formulário de consentimento informado e só, posteriormente, se procedeu à fase das entrevistas, que foram conduzidas em inglês.

A natureza da entrevista é exploratória, de estrutura aberta, começando sempre com a pergunta: “Pode descrever-me a sua experiência de estar em retiro de meditação de Lamrim?”. De acordo com o que surgia, da parte de cada participante, foram sendo feitas mais perguntas. A prioridade da entrevista estava no “como”, ao invés do “porquê”. Interessava saber “o que aconteceu” e “como aconteceu”. Quando se recorreu ao “porquê”, era para clarificar algum aspecto da experiência ou motivação, mas não levar a conceptualizações acerca da experiência do participante. No final da entrevista foi dada aos participantes a oportunidade de acrescentarem algo, se assim o quisessem, e houve um *debriefing* progressivo, para terminar o encontro, talvez mencionando alguns dos pontos que a investigadora havia apreendido na entrevista e respondido a eventuais perguntas. Concluída a entrevista, a investigadora tomou notas de alguns aspectos, tais como referências à voz, expressões corporais ou impressão geral deixada pelo participante na interacção interpessoal. Esta informação foi valorizada como fonte de informação para o processo posterior de análise das transcrições.

### Questões Metodológicas

Os dados obtidos através das entrevistas transcritas foram tratados de acordo com o método fenomenológico, seguindo um processo gradual, assente em quatro passos: 1. Estabelecer o Sentido Geral; 2. Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado; 3. Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico; 4. Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos. Finalmente, o fenómeno foi expresso numa (ou mais) estrutura, de acordo com os componentes das unidades que foram considerados como os constituintes-chave essenciais para a experiência de

<sup>26</sup> Kvale, 1996.

estar em retiro de meditação budista, *z. e.*, as estruturas traduzem a essência psicológica do fenómeno.

Os dados foram trabalhados na versão original, em inglês, desde o passo 1 até ao passo 4 do método, pois pretendia-se preservar ao máximo o seu significado, considerando-se que uma tradução dos dados numa fase inicial prejudicaria este objectivo. No entanto, para efeitos de clarificação metodológica, os exemplos apresentados, de seguida, para cada um dos passos, até se encontrarem as estruturas, foram traduzidos para português.

### Passo 1

Foram lidas todas as entrevistas, uma a uma, com o objectivo de apreender o sentido geral das mesmas.

### Passo 2

Para clarificar como se determinaram as unidades de significado, será apresentada, a título de exemplo, a divisão das três primeiras unidades de significado da entrevista da Participante 1. Esta divisão faz-se no próprio texto, marcando-o com traços laterais. Porém, para efeitos de clarificação, será apresentada em tabela, com comentários justificativos da divisão de cada unidade de significado.

TABELA 1

Transcrição da Entrevista P1	Comentário
<p>Entrevistador (E): Muito obrigada por aceitar falar comigo... Será que me pode contar, tentar descrever, a sua experiência de estar neste retiro de meditação de...</p> <p>Participante 1 (P1): Na verdade... a experiência de estar em retiro, para mim, é absolutamente maravilhosa porque eu adoro o retiro.</p>	Primeira unidade de significado psicológico: relacionada com sentimentos positivos experimentados.
<p>Eu acho que faço progressos rapidamente, entende? Muito rapidamente, e as meditações são bastante profundas.</p>	Segunda unidade de significado: houve uma alteração de significado psicológico relacionada com a percepção de aumento de nível de mestria e concentração.
<p>Mas, ao mesmo tempo, há muitos, eu chamo-lhes "gremlins", está a compreender? Delusões e auto-aferro manifestam-se de forma muito, muito intensa para mim.</p>	Terceira unidade de significado: houve novamente uma alteração de significado psicológico, relacionada com o experimentar e estar consciente de cognições/emoções percebidas como negativas ou disfuncionais.

No exemplo dado, é feito um comentário à alteração de significado identificada no decorrer do discurso. Contudo, isto é feito com o propósito de clarificar e exemplificar o processo, pois, de acordo com o método fenomenológico aplicado à Psicologia, neste passo apenas se dividem as unidades de significado, sem ser necessário deixar um registo justificativo.

### Passo 3

Para explicitar como se transformaram as unidades de significado da linguagem natural dos participantes em linguagem de significado psicológico, será apresentada, a título de exemplo, a transformação das três primeiras unidades de significado da entrevista da Participante 1, as mesmas usadas para clarificar o Passo 2.

TABELA 2

Unidades de Significado	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistador (E): Muito obrigada por aceitar falar comigo... Será que me pode contar, tentar descrever, a sua experiência de estar neste retiro de meditação de...</p> <p>Participante 1 (P1): Na verdade... a experiência de estar em retiro, para mim, é absolutamente maravilhosa porque eu adoro o retiro.</p>	P1 experimenta sentimentos positivos e desfruta da sua experiência em retiro.
<p>Eu acho que faço progressos rapidamente, entende? Muito rapidamente, e as meditações são bastante profundas.</p>	P1 percebe o seu nível de mestria na meditação, a progredir rapidamente, enquanto está em retiro, experimentando níveis mais profundos de consciência e concentração do que o habitual.
<p>Mas, ao mesmo tempo, há muitos, eu chamo-lhes "gremlins", está a compreender? Delusões e auto-aferro manifestam-se de forma muito, muito intensa para mim.</p>	P1 experimenta, com níveis elevados de consciência e com uma intensidade acrescida, as suas próprias percepções distorcidas e respostas emocionais desajustadas. Para P1, apesar de estas percepções parecerem inofensivas, à primeira vista, ela considera-as, pelo contrário, muito negativas e prejudiciais. Em particular, P1 menciona um tipo de ignorância através do qual a consciência se aferra à existência do <i>self</i> que aparece como existindo de forma inerente.

Neste passo, houve especial precaução, dado que os participantes não usam apenas linguagem do senso comum, mas, mais concretamente, uma linguagem

específica do contexto budista da NKT. Desta linguagem fazem parte palavras em sânscrito (e. g., *karma*) e tibetano (e. g., *lamrim*). Apesar do conhecimento que se possa ter dos significados da linguagem do contexto budista, em termos gerais, através da literatura da NKT, houve ainda assim o cuidado de verificar se os participantes explicitam os significados que atribuem aos termos budistas que usam no seu discurso. Sempre que estes não tenham sido explicitados directamente ou que não tenha havido oportunidade para o investigador solicitar a clarificação, adoptou-se na análise dos dados uma postura essencialmente descritiva, mais do que interpretativa.

#### Passo 4

Para *A Experiência de Estar em Retiro de Meditação Budista*, o passo 4 revelou três estruturas da experiência para os seis participantes, as quais se apresentam de seguida.

TABELA 3

#### Estrutura da Experiência A (P1, P3, P5 e P6)

Para estes participantes, o papel e presença do mestre de retiro e da comunidade espiritual são muito importantes. Estes sentem-se amados pelo mestre, sentem-no como seguro/de confiança e reconhecem-lhe competências para os guiar no melhoramento da sua experiência de ser, identificando qualidades semelhantes na comunidade espiritual. Esta confiança, juntamente com as condições externas de retiro, permite-lhes deixarem-se guiar num processo de automonitorização dos seus próprios padrões cognitivos, emocionais e comportamentais, tornando-se, gradualmente, mais conscientes destes.

Algum sofrimento e desconforto são experienciados no processo, dado que emoções negativas e cognições disfuncionais são encaradas sem distrações ou escapes. O seu nível de autoconsciência aumenta e experienciam também profundos *insights* acerca dos seus processos mentais. Treinam para identificar e discriminar entre cognições funcionais e disfuncionais, para alterar as emoções experienciadas como sua consequência e modificar também comportamentos subsequentes. Todos estes de disfuncionais para funcionais e mais positivos. Treinam também no sentido de alterar crenças e significados atribuídos a estímulos externos e internos.

A meditação é a principal ferramenta para integrar novos significados, que desejam atribuir à sua experiência de ser e estar no mundo, na sua experiência pessoal prévia. Fazer parte de um grupo é reconhecido como significante para a qualidade da experiência. São encontrados indicadores de progresso no seu treino espiritual, tais como, melhor entendimento intelectual, níveis mais elevados de concentração e menor intensidade de cognições disfuncionais e emoções negativas que lhes estão associadas. Isto é transportado para a experiência pós-retiro. Durante o retiro focam-se no processo e não em expectativas de resultados, experimentando sentimentos positivos e níveis elevados de paz interior.

Para estes quatro participantes, as unidades de significado essenciais revelaram uma estrutura idêntica, pois as diferenças que possam existir não foram consideradas significativas. Estas tinham a ver com conteúdos específicos dos constituintes, mas estes e a forma como se articulam foram considerados idênticos no essencial da experiência.

Para os outros dois participantes na análise das unidades de significado essenciais encontramos a maioria dos constituintes essenciais da experiência presentes na estrutura partilhada pelos outros quatro. No entanto, figuram também constituintes que não se encontram nessa estrutura e que têm um nível elevado de significância na construção do significado da experiência destes participantes.

A análise das unidades de significado essenciais revelou, por isso, uma estrutura única para cada um destes dois participantes. Duas razões justificam esta diferenciação. Por um lado, em ambos os protocolos destes participantes há a ocorrência de um constituinte da experiência que não figura em nenhuma unidade de significado dos restantes quatro. O significado psicológico deste constituinte foi descrito como muito significante. Por este motivo considerou-se haver justificação para que a experiência destes participantes não fosse expressa pela mesma estrutura dos outros quatro. Por outro lado, também as diferenças relativamente a um e a outro eram suficientes para que se justificasse uma estrutura singular e específica para cada um deles. Esta diferença reside na forma como se articula o conjunto das unidades de significado, que são as mesmas para ambos.

TABELA 4

#### Estrutura da Experiência B (P2)

Para este participante, o papel e presença do mestre de retiro têm uma importância central. P2 sente-se amado pelo mestre, sente-o como seguro/de confiança e reconhece-lhe competências para o guiar no melhoramento da sua experiência de ser, identificando qualidades semelhantes na comunidade espiritual. Esta confiança, juntamente com as condições externas de retiro, permite-lhe deixar-se guiar num processo de automonitorização dos seus próprios padrões cognitivos, emocionais e comportamentais, tornando-se, gradualmente, mais consciente destes.

Algum sofrimento e desconforto são experienciados no processo, dado que emoções negativas e cognições disfuncionais são encaradas sem distrações ou escapes. O seu nível de autoconsciência aumenta e experienciam também profundos *insights* acerca dos seus processos mentais. Treina para identificar e discriminar entre cognições funcionais e disfuncionais, para alterar as emoções experienciadas como sua consequência e modificar também comportamentos subsequentes. Todos estes de disfuncionais para funcionais e mais positivos. Treina também no sentido de alterar crenças e significados atribuídos a estímulos externos e internos.

TABELA 4 (cont.)

Estrutura da Experiência B (P2)
<p>A meditação é a principal ferramenta para integrar novos significados, que deseja atribuir à sua experiência de ser e estar no mundo, na sua experiência pessoal prévia. Fazer parte de um grupo é reconhecido como significativo para a qualidade da experiência. P2 vivencia momentos de percepção de perda de controlo dos seus processos mentais, com desconforto e ansiedade. A confiança no mestre de retiro funciona como uma rede de segurança nestes episódios e ele lida com as emoções negativas, alterando as suas cognições através da meditação.</p>
<p>P2 identifica indicadores de progresso no seu treino espiritual, tais como elevados níveis de concentração e menor intensidade de cognições disfuncionais e emoções negativas associadas. Estes são experimentados durante e após o retiro.</p>

TABELA 5

Estrutura da Experiência C (P4)
<p>Para este participante, que tem muita experiência em retiro solitário, o seu papel no processo de alteração da qualidade da sua experiência tem uma importância central. Também relevante é o papel e presença do mestre de retiro. P4 sente-se amado pelo mestre, sente-o como seguro/de confiança e reconhece-lhe competências para o guiar no melhoramento da sua experiência de ser, identificando qualidades semelhantes na comunidade espiritual. Esta confiança, juntamente com as condições externas de retiro, permite-lhe deixar-se guiar num processo de automonitorização dos seus próprios padrões cognitivos, emocionais e comportamentais, tornando-se, gradualmente, mais consciente destes.</p>
<p>Algum sofrimento e desconforto são experienciados no processo, dado que emoções negativas e cognições disfuncionais são encaradas sem distrações ou escapes. O seu nível de autoconsciência aumenta e experiencia também profundos <i>insights</i> acerca dos seus processos mentais. Treina para identificar e discriminar entre cognições funcionais e disfuncionais, para alterar as emoções experienciadas como sua consequência e modificar também comportamentos subsequentes. Todos estes de disfuncionais para funcionais e mais positivos. Treina também no sentido de alterar crenças e significados atribuídos a estímulos externos e internos.</p>
<p>A meditação é a principal ferramenta para integrar novos significados, que deseja atribuir à sua experiência de ser e estar no mundo, na sua experiência pessoal prévia. Fazer parte de um grupo é reconhecido como significativo para a qualidade da experiência. P4 vivencia momentos de percepção de perda de controlo dos seus processos mentais, com desconforto e ansiedade. A confiança no mestre de retiro funciona como uma rede de segurança nestes episódios e ele lida com as emoções negativas, alterando as suas cognições através da meditação, construindo confiança em si próprio e nas suas competências.</p>
<p>P4 identifica indicadores de progresso no seu treino espiritual, tais como elevados níveis de concentração e autoconsciência e menor intensidade de cognições disfuncionais e emoções negativas associadas.</p>

## Análise Pós-Estrutural

Encontradas as estruturas empreender-se-á uma análise do que nos revelam acerca dos processos psicológicos da experiência, tal como foi vivida e descrita pelos participantes. Numa primeira fase, analisar-se-ão os constituintes essenciais da experiência, que são comuns a todas as estruturas, isoladamente. Numa segunda fase, analisar-se-ão as variações entre as estruturas como um todo e, neste contexto, os constituintes essenciais da experiência específicos a cada uma delas.

### Análise dos Constituintes Essenciais Comuns às Três Estruturas

Nas estruturas finais identificaram-se os constituintes essenciais comuns às várias estruturas e que, por isso, assumem especial relevância, naquela que é a essência da experiência de estar em retiro de meditação budista.

TABELA 6

Constituintes Essenciais
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mestre de Retiro: Função e Presença.</li> <li>• Monitorização dos Padrões Individuais de Cognição, Emoção e Comportamento.</li> <li>• Identificação de Cognições e Emoções Funcionais e Disfuncionais.</li> <li>• Treino de Novas Crenças, Cognições e Emoções.</li> <li>• Meditação como Ferramenta.</li> <li>• Autoconsciência e <i>Insight</i>.</li> <li>• Desconforto e Sofrimento.</li> <li>• Ausência de Distrações ou Escapes.</li> <li>• Dinâmicas de Grupo.</li> </ul>

Embora comuns às várias estruturas, estes constituintes podem manifestar-se de forma distinta nos vários participantes, mas serem, ainda assim, aspectos-chave, componentes essenciais na estrutura do fenómeno. Apresenta-se, de seguida, a análise dos constituintes essenciais, bem como uma tabela com exemplos das variações empíricas que estes possam assumir na narrativa de cada um dos participantes.

## Mestre de Retiro: Função e Presença

TABELA 7

Variações Empíricas	
P1	A pessoa que ele é e podemos sentir o amor que tem por nós e o seu desejo real de que façamos progressos e pratiquemos o Caminho Espiritual e atinjamos a Libertação e Iluminação, entende?
P2	E o Tarchin começou com a primeira linha dos Três Principais Aspectos do Caminho acerca do Guia Espiritual e isso direccionou, realmente, a minha atenção para ele e como ele é simplesmente um ser tão profundamente amoroso e como eu devo confiar nele (...). É completamente seguro, eu sinto-me muito seguro, sim... (...) E eu suponho que o papel do mestre de retiro é criar aquele ambiente de trabalho, tanto em termos do que comunica com a sua presença como com as suas instruções.
P3	Ele é muito, muito especial, mas é óptimo poder passar tempo com ele em retiro, com um mestre de meditação tão bom. (...) Ele parece ter sempre tempo para as pessoas, entende, por vezes, ele deve estar realmente cansado e deve querer simplesmente ir-se embora (risos). Ele parece ter sempre tempo e, sabe, ele faz-nos sentir especiais.
P4	Claro que temos um mestre de meditação a quem recorrer, o venerável Tarchin em Tharpaland, se as coisas ficarem muito más, demasiado avassaladoras (risos), o que por vezes acontece, mas... (...) E, normalmente, em especial num ambiente abençoado como um centro de retiros com um mestre de meditação, com as suas preces, uma pessoa tem força suficiente para lidar com qualquer coisa, então, a sua mente não o deve, realmente, não pode assustá-lo... (...) E claro, também há o conhecimento de que temos um mestre de retiro à disposição, ter alguém com quem falar, em caso de as coisas ficarem muito más ou de pensarmos que não conseguimos lidar com a situação, temos uma espécie de âncora de segurança à qual nos podemos agarrar (risos)...
P5	E toda a presença do venerável Tarchin é muito silenciosa e, de facto, ele sussurra os seus ensinamentos, há um microfone e podemos ouvi-lo, mas... ele tem esta presença muito silenciosa, muito amorosa...
P6	Eu desfrutei realmente de saber que só estava ali por uma semana e isso deu-me espaço mental para realmente relaxar e tentar apenas seguir as instruções do venerável Tarchin (...) pensei apenas, "é uma boa ideia ir para lá e eu adoro o venerável Tarchin..."

Em relação à função do mestre de retiro, ela é descrita como sendo de orientar e guiar os participantes do retiro no seu treino espiritual. Fá-lo em dois contextos distintos: dentro e fora das sessões. Durante as sessões dá ensinamentos, guia meditações e facilita o debate de grupo entre os indivíduos.

Fora das sessões, ele dá resposta a pedidos individuais de orientação e necessidades específicas, nas quais a sua experiência é reconhecida pelos membros como uma mais-valia. O mestre de retiro actua como intermediário entre os modelos budistas e os participantes e, ainda, como representante do guia espiritual dos participantes (o detentor da linhagem).

Em relação à presença do mestre de retiro, ela é descrita, pela maioria dos participantes (5 em 6), como uma "presença amorosa". Esta é entendida como tendo uma qualidade de amor, que é sentida pelos participantes como o desejo, por parte do mestre de retiro, de que estes sejam felizes. Mais adiante, é também descrita, por alguns participantes, a percepção de que o mestre deseja que eles alcancem um estado interno de felicidade, através do desenvolvimento das suas próprias competências.

Relativamente à relação que se estabelece entre os participantes e o mestre de retiro, esta é caracterizada por uma percepção, por parte dos participantes, de que o mestre nutre por eles um sentimento de amor, deseja que desenvolvam as suas competências e detém conhecimentos e competência para os orientar e guiar no processo de mudarem a qualidade da sua experiência. No que diz respeito aos participantes, estes desenvolvem um sentimento de confiança no mestre (que pode ser espontâneo, em parte, mas é também potenciado propositadamente pelos próprios), através do qual se dispõem a seguir as suas instruções e directrizes, desenvolvendo as suas próprias competências. Esta confiança serve como base para que os participantes explorem aspectos dos seus processos mentais, até então desconhecidos, os interpretem de acordo com as directrizes dadas pelo mestre, treinem com vista a alterar as cognições e crenças identificadas como disfuncionais por alternativas dadas pelo mestre de retiro e que provêm dos modelos budistas. Ao empreenderem este processo, os participantes sentem-se seguros, pois vêem na figura do mestre uma âncora de segurança que os mantém "seguros", apesar das dificuldades que possam experimentar e que possam ser percebidas como estando acima da sua capacidade. Nestes casos, podem recorrer ao mestre, dizendo um dos participantes que, geralmente, ele os incentiva a lidarem com as suas dificuldades, ao invés de lhes dar ele próprio as soluções, favorecendo assim a sua autonomização.

Podemos também considerar que as qualidades da relação mencionadas se assemelham àquelas que encontramos numa relação de vinculação segura entre mãe e criança. Um dos participantes, no decorrer da entrevista, faz esta associação entre a figura do mestre de retiro e a da sua própria mãe. Podemos igualmente considerar que há semelhanças entre as qualidades desta relação, e os processos que ocorrem a ela associados, e a relação psicoterapêutica. No entanto, embora se reconheçam semelhanças ao nível das qualidades da rela-



ção estabelecida entre o mestre de retiro e os participantes e uma relação de vinculação segura ou uma relação terapêutica, identificam-se também as diferenças. As semelhanças têm a ver com aspectos da qualidade relacional e com processos psicológicos que ocorrem no contexto da relação. As diferenças residem nos métodos utilizados, no próprio *setting*, nos modelos usados, nas crenças associadas. Semelhanças e diferenças à parte, podemos certamente considerar que as características mencionadas acerca do mestre de retiro apontam no sentido de alguém com um bom nível de inteligência emocional e boa capacidade de liderança.

#### Monitorização dos Padrões Individuais de Cognição, Emoção e Comportamento

TABELA 8

Variações Empíricas	
P1	E estar em retiro é ótimo para isso, porque estamos apenas a observar-nos a nós próprios, entende? E isso não é fácil de se fazer! (risos) (...) e eu acho que isso é uma parte fantástica de estar em retiro, é que podemos realmente observar-nos.
P2	E eu apercebi-me disso, desta vez, que ainda tenho imensos pensamentos e distrações (risos), mas eu consegui voltar mais rapidamente ao... a qualquer que fosse o foco da meditação... (...) sim, a minha mente discursiva e uma espécie de pensamentos obsessivos estavam menos... mais reduzidos, sim, mais reduzidos.
P3	Eu acho que observar os meus próprios sentimentos e emoções e como estou a lidar com as coisas e porquê, entende?
P4	Sim, quer dizer, é, basicamente, ser honesto comigo próprio, observar (...). Mas, realmente, perguntar-nos a nós próprios uma e outra vez, honestamente, o que se está realmente a passar com a nossa mente (...). Às vezes, talvez, ser apenas um observador silencioso, recostar-nos e observarmos o que se passa na nossa mente, na minha mente, o que se está a passar e por que é que se está a passar...
P5	Para mim, este retiro em particular foi... durante as sessões, eu estava... eu dava por mim a sentir-me irritada e não... eu não tendo a sentir-me irritada, era uma irritação muito ligeira, eu reparei e foi como "Ah! Estás irritada..." e depois desaparecia. Mas neste retiro continuava a surgir.
P6	Do género, eu não conseguia entender como é que tantas coisas estavam a surgir na minha mente, tipo memórias, coisas nada importantes...

Todos os participantes descreveram, como parte integral da sua experiência, o estarem constantemente a monitorizar os seus processos mentais, nomeadamente, a tomarem consciência dos seus padrões mentais e emoções e comportamentos a eles associados. Este processo é descrito como ocorrendo tanto em relação a aspectos negativos como positivos, mas com mais ênfase dada, em geral, aos aspectos negativos da experiência. Isto terá a ver com o objectivo dos participantes de mudarem a qualidade da sua experiência e, por esta razão, prestarem mais atenção às emoções negativas e questionarem-se acerca das cognições que lhes dão origem. Esta monitorização é descrita como sucedendo ao longo de toda a experiência, durante as sessões de meditação, mas também nos intervalos. Ela tem como base os modelos da Psicologia budista, ou seja, os participantes observam os seus processos mentais, recorrendo a este quadro de referência de explicação e entendimento deste tipo de processos.

#### Identificação de Cognições e Emoções Funcionais e Disfuncionais

TABELA 9

Variações Empíricas	
P1	Mas é mais fácil ver as nossas delusões e... e, realmente, identificar as nossas delusões, que delusões estão a surgir...
P2	E esta foi uma das coisas boas deste retiro. Eu apercebi-me de que, de alguma maneira, estava a favorecer as minhas delusões ou as minhas distrações, enquanto, nas vezes anteriores, não reparei e era como se desta vez me conseguisse apanhar a mim próprio. Eu estava, género, a permitir à minha mente brincar com elas e, então, de uma forma mais directa, era capaz de voltar ou...
P3	Apercebi-me do mal que estava a fazer a mim própria por estar zangada.
P4	Então, ver algumas destas coisas, observar a minha mente, o que significa, realmente, é que ainda há lá demasiado apego (...). Às vezes há alguns tópicos, como raiva, algum medo, com os quais temos de lidar e nos identificar...
P5	Mas, neste nível mais grosseiro, no qual a irritação se inclui, é muito, muito fácil de reconhecer e muito mais perturbador para a mente.
P6	Para mim, o meu padrão principal, sabe, obstrução ou o que seja, que é a maior obstrução para a minha prática, é forçar.

Com base nos modelos da Psicologia budista, os participantes orientam a monitorização que fazem dos seus processos mentais, seguindo pistas aten-

cionais, de acordo com objectivos específicos. Assim, a monitorização que se faz segue um critério: o do que é considerado pelo sujeito como funcional e desejável ou disfuncional e indesejável, segundo os modelos budistas. Este processo exige três passos que estão implícitos em alguns protocolos, mas que são também verbalizados directamente por alguns participantes: identificar, reduzir e eliminar as cognições disfuncionais. O entendimento comum dos participantes é de que, ao fazê-lo, as qualidades negativas da sua experiência de ser e estar no mundo se tornarão mais fracas, até, eventualmente, desaparecerem por completo.

As cognições disfuncionais são referidas como “delusões”, do latim *delusione*, significando engano; ilusão (*Dic. Porto Editora*). A própria linguagem utilizada remete para o significado em geral atribuído no budismo a estas cognições disfuncionais: elas enganam e iludem quem nelas se envolve, pois aparentam conduzir a estados de felicidade e conduzem a estados de sofrimento. As cognições disfuncionais mais referidas pelos participantes são o “auto-aferro”, o “apego” e a “raiva” (ver anexo para definições). Estas são, no modelo budista, as cognições disfuncionais de raiz, a partir das quais todas as outras se desenvolvem. Isto reforça a ideia de que a monitorização que os participantes fazem dos seus processos mentais segue os modelos budistas aprendidos no contexto da sua prática espiritual e se faz de acordo com pistas atencionais específicas.

### Treino de Novas Crenças, Cognições e Emoções

TABELA 10

Variações Empíricas	
P1	E pensar também que esta pessoa é a minha mãe e que ela me amou e cuidou de mim no passado, então... entende?
P2	Então, foi útil fazer a meditação, porque isto foi no final da minha meditação no “eu”, é como se, está a ver, vais... vais estar preocupado com o teu desconforto, porque o que isso significa mesmo, sabe, não vais ter um lugar para te deitar, não vais... vais estar desconfortável, então... então, de qualquer modo, foi útil observar a minha mente... como eu estava apegado ao meu conforto, porque, basicamente, a ansiedade acerca do alojamento era por causa disso.
P3	Através de... grande parte foi enviar-lhe amor e compaixão; isso foi o principal. Pensava nela continuamente e enviava-lhe imenso amor e compaixão. Através de fazer isso, continuamente, a... a minha mente de ódio dissipou-se. (...) Também o pensar acerca das suas boas qualidades.

TABELA 10 (cont.)

Variações Empíricas	
P4	“Tomar e dar” e também... sim, isso depende do que seja claro... (...) Às vezes eu penso na vacuidade, que tudo é criado pela mente. (...) Às vezes, simplesmente, recordar o <i>karma</i> , que todas estas coisas que me perturbam só me podem perturbar porque eu perturbei outros no passado, então isto faz-me recordar a purificação. (...) Depende do que esteja presente na minha mente e, sim, de que tipo de método...
P5	Como poderíamos praticar a paciência sem que ninguém nos irritasse? E, então, quando alguém nos irrita, tentamos pensar: “Oh! Esta pessoa está a ser muito bondosa porque me está a dar a oportunidade de treinar e isto está a levar-me neste caminho que eu escolhi e no qual eu quero estar” (...). E tentava continuamente encontrar diferentes perspectivas, formas de olhar a situação e pensei: “Isto é realmente o teste para o que eu tenho andado a estudar”.
P6	É familiarizarmos a nossa mente com a paz interior, então, o que quer que façamos, o que quer que digamos, vem dessa mesma paz interior; é apenas uma expressão do nosso amor, compaixão e sabedoria e nada mais...

O método budista para lidar com cognições e emoções, consideradas disfuncionais, descrito em três passos, como foi referido anteriormente, é: identificar, reduzir e eliminar. A partir dos protocolos, consideramos que os participantes empreendem a redução de cognições disfuncionais através da substituição das mesmas por outras, identificadas como funcionais.

Em relação às emoções, estas são também treinadas na sequência do treino cognitivo. Após se treinar uma nova cognição, exploram-se as consequências emocionais da mesma – uma forma alternativa de se emocionar. Estas cognições e emoções, alternativas às originais do participante, enraízam-se nos modelos budistas de compreensão dos fenómenos. Ao treinar desta forma, consideramos que também as crenças do sujeito se alterem, embora isto requeira um treino continuado, que a maioria dos participantes admita, apesar de não o podermos confirmar.

Nos protocolos são mencionadas muitas estratégias diferentes, específicas, que usam por base este modelo de alteração da cognição, de acordo com a crença budista, o que leva o participante a emocionar-se de uma forma diferente. Ao nível do comportamento, são referidas mudanças, mas estas não são imperativas. Por vezes, é descrito que o comportamento exterior não se alterou, mas que, ao mudar a forma de perceber e sentir, a qualidade da experiência foi alterada e é sentida como mais funcional e positiva.

Uma análise detalhada das várias estratégias mencionadas seria interessante, mas não será levada a cabo neste presente trabalho, para não se perder o foco do mesmo.

## Meditação como Ferramenta

TABELA 11

Variações Empíricas	
P1	E deram-me meditações e práticas para fazer, para ajudar-me a lidar com a situação e foi o que eu fiz durante o retiro.
P2	Ele sugeriu que eu meditasse na vacuidade do eu, então, foi o que eu fiz.
P3	Sim, sim, desse ponto de vista o retiro foi bom, porque havia um pequeno ensinamento e, depois, uma meditação a seguir e (...). Eu acho que isso é uma coisa boa dos retiros, provavelmente, a maior parte da meditação.
P4	Continuar, claro, a recordar o objecto de meditação, mas também conectar com o seu significado, realmente, ou com o que está realmente na minha mente.
P5	E, então, eu acho que tive imenso sucesso a tentar combater (em meditação) esta delusão que apareceu... durou desde o princípio até ao fim do retiro.
P6	E, entrando nesse ritmo, temos uma sessão, ganhamos um pouco de experiência, saímos da sessão, tentamos manter o silêncio... Bom... mantemos o silêncio, mas tentamos manter-nos conscientes do nosso objecto de meditação.

A principal ferramenta em retiro é a meditação. Os participantes referem que durante a fase de contemplação da meditação integram os novos significados, a serem atribuídos, com a sua própria experiência pessoal. Isto torna a meditação um treino muito pessoal e específico às circunstâncias de cada um, que cumprirá os objectivos pessoais de cada participante. A meditação funciona, então, como um momento do treino, no qual o indivíduo, após ter tomado contacto com diferentes crenças, cognições e emoções, as tomará para si e as integrará na sua experiência pessoal, apropriando-se dos significados veiculados e criando uma experiência sua.

## Autoconsciência e Insight

TABELA 12

Variações Empíricas	
P1	E muitas coisas surgiram, sabe? Coisas que, no passado, eu pensei: "Isto não é um problema!", entende? "Já ultrapassei isto".

TABELA 12 (cont.)

Variações Empíricas	
P2	E foi, realmente, interessante porque foi mesmo como uma medi... eu apercebi-me o quanto, sabe, o quanto eu quero que as pessoas me alimentem com a sua energia, como extrovertido que sou e, isso, foi, simplesmente... interessante ver a minha mente a trabalhar.
P3	De repente, dei-me conta, claro, a minha mente pode, porque o corpo não está realmente lá, é só uma percepção. (...) Foi como uma espécie de nova consciência que...
P4	Então, sim, um dos pontos é que aprendemos mais sobre a nossa mente, o que ela faz, o poder que tem, como funciona, isso é muito emocionante (...). A nossa mente está mais subtil e podemos descobrir mais ligações que são mais subtis e das quais não estamos normalmente conscientes.
P5	Tornamo-nos mais conscientes de muitos dos ruídos que fazemos (...), de repente, estes ruídos parecem muito mais barulhentos do que o normal.
P6	Eu apenas estava ali e, quer dizer, o meu padrão habitual de ser tornou-se tão óbvio! (...) Eu acho que isso foi, isso é o que acontece, normalmente, em retiro, os nossos padrões tornam-se muito óbvios, quer dizer, nós chamamos-lhes delusões.

Todos os participantes descrevem que experienciam níveis elevados de autoconsciência dos seus processos mentais. Referem também aceder a informação acerca de si próprios, que não lhes era acessível previamente à experiência do retiro, e de um modo intuitivo e directo. Estes níveis elevados são relativos, ou seja, os participantes experimentam níveis superiores de autoconsciência e maior *insight*, quando comparado com a sua experiência do dia-a-dia. Estes estão relacionados, na própria narrativa dos participantes, com factores de predisposição interna – estarem muito motivados para se monitorizarem e fazerem-no de forma contínua – e também com factores externos – a ausência de actividades distractivas, o observar silêncio a todo o momento.

## Desconforto e Sofrimento

TABELA 13

Variações Empíricas	
P1	Nós não queremos sofrer por isso, varremos para debaixo do tapete, sabe? Queremos desligar-nos é pensar: "Ok, está tudo bem, já lidei com isto". E, na verdade, ainda lá está e continua a surgir (...). Mas surgiu de forma muito forte e foi extremamente difícil para mim, mas eu enfrentei-os e pensei: "Vou simplesmente... pôr um fim a isto. Não vou voltar a desligar-me e varrer isto para debaixo do tapete, vou lidar com isto" e foi o que eu fiz, entende?

TABELA 13 (cont.)

Variações Empíricas	
P2	Sem saber o que fazer com os pensamentos, sabe? Pensamentos opressivos.
P3	Às vezes, podemos estar a olhar para algo que não queremos ver, porque é doloroso, porque... entende? Fizemos algo errado e não gostamos de admiti-lo e a nossa mente prefere pensar noutra coisa qualquer e... entende?
P4	E isso pode ser muito desafiador, mas faz com que o retiro seja especial, faz com que seja interessante, faz com que valha a pena (...). Enfrentar situações em retiro, você sabe, através da sua experiência, por vezes, não é algo agradável (risos).
P5	Às vezes, senti que estava a ser desagradável com as outras pessoas e queria, pelo menos, acenar-lhes ou qualquer coisa assim e... fiquei muito feliz quando deixámos de observar silêncio (risos) e podíamos fazer essas coisas outra vez.
P6	Tive muitos problemas, muitas coisas surgiram (...), isso foi uma experiência desagradável e eu não sabia o que era, então passei-me ainda mais e tentei fazer algo (...), sim, passei um mau bocado...

No decorrer do processo de estar em retiro são descritos momentos em que os participantes experimentam sensações desagradáveis: sofrimento, dor mental e/ou desconforto. Estas experiências estão directamente relacionadas, nas narrativas, com constituintes já anteriormente mencionados: a constante monitorização e identificação dos próprios processos mentais que conduzem a um elevado nível de consciência destes. Este desconforto e sofrimento provêm, no entender dos participantes, da tomada de consciência de aspectos menos agradáveis de si próprios, da activação (propositada ou não) de memórias de experiências que foram vividas com afectos negativos, de dificuldades, no processo de treino, de adoptar novas cognições e crenças acerca do mundo, do vivenciar situações debaixo da influência de cognições disfuncionais. Este sofrimento é visto pelos participantes como transitório, ao contrário daquele que provém de manter cognições e crenças consideradas disfuncionais.

Os participantes crêem que se não mudarem as suas crenças e cognições acerca do mundo (incluindo-se a eles próprios nesse mundo), o sofrimento não terminará por si só, dado que, na visão budista, sofrimento e felicidade dependem da mente, da cognição que se faz numa dada situação. Já a representação que têm deste sofrimento, experimentado no processo de retiro, é distinta. Ele é entendido como algo que terá um fim e que faz parte do processo de transformação do *self*, sendo um mal menor comparado com a mais-valia dos resultados a serem atingidos. O estar disponível para suportar este sofrimento é

algo que demonstra o elevado nível de motivação e empenho dos participantes para mudarem a qualidade da sua experiência. É referido por alguns que o não querer suportar este nível de desconforto pode levar as pessoas a não entrarem em contacto com os seus aspectos disfuncionais ou, uma vez que o tenham feito, a recalcarem as suas experiências para evitar o desconforto associado. O que leva estes participantes a suportarem este nível de desconforto com elevada motivação é a crença base budista de que, ao mudarem as suas cognições disfuncionais, poderão alcançar uma experiência interna de paz mental e felicidade, independentemente das circunstâncias exteriores. Estes indivíduos demonstram ter um *locus* de controlo predominantemente interno.

### Ausência de Distracções ou Escapes

TABELA 14

Variações Empíricas	
P1	Porque não estamos fora, não estamos a correr de um lado para o outro a fazer compras ou a correr para ir a uma aula, entende? A fazer qualquer outra coisa. Estamos em retiro e estamos a observar-nos. Não estamos a observar mais nada.
P2	A seguir ao Festival de Primavera fui até lá e fiz dezoito dias de retiro solitário, vi-o (ao mestre de retiros) apenas no princípio.
P3	Ao fazer meditação sozinho, em retiro, não se pode fugir das coisas facilmente, porque elas continuam a surgir até lidarmos com elas e temos todo o tempo para lidar com elas.
P4	Claro que estamos em silêncio e não olhamos para as outras pessoas, nem estabelecemos contacto visual, evitamos contacto visual para evitar distrações (...), então, talvez na vida diária a tendência seja mais de reprimir as coisas porque não temos tempo para lidar com elas, encobrir, de alguma maneira... e numa situação de retiro, naturalmente, temos mais tempo, quer queiramos quer não (risos), temos mais tempo para enfrentar estas coisas, então não podemos simplesmente seguir outra distração para nos livrarmos do problema (risos) (...). Pense nesta situação, está sozinho com a sua mente e não tem escapes, não tem... está simplesmente ali e tem de lidar, de alguma forma, com as coisas...
P5	Então, este retiro foi diferente porque foi... era de silêncio, a partir de certo ponto, e era muito mais restrito, então, não podíamos sequer fazer... não é suposto estabelecermos contacto visual, comunicar com as outras pessoas, de forma alternativa, apenas escrevemos um bilhete, caso seja mesmo necessário, e, nesse caso, apenas a duas pessoas designadas para o efeito...
P6	Quer dizer, o principal que eu acho que ajuda em retiro é que temos as condições exteriores para nos ajudar a concentrar na nossa mente e deixar tudo assentar e, realmente, sabe, é como se todas as distrações que normalmente seguimos simplesmente caíssem e pudéssemos sintonizar-nos com o que Buda diz.

A ausência de escapes ou distrações assume duas vertentes: externa e interna. A nível externo é referida a ausência de actividades distractivas, quando em comparação com a vida diária fora de retiro. No centro de retiros, os participantes envolvem-se em quatro sessões de meditação por dia. Nos intervalos entre sessões, fazem três refeições em conjunto e realizam tarefas relacionadas com a manutenção dos espaços comuns, tais como limpar e arrumar. No restante tempo que tenham disponível, referem dar passeios, dado que o centro se encontra envolvido por floresta e prados. Podem também estudar ou ler acerca de temas budistas. Não são permitidas actividades distractivas, como ver televisão, ouvir música, falar com outros participantes ou comunidade residente, falar ao telemóvel, usar a Internet, jogar jogos, etc. Estas regras e condições externas reduzem os estímulos exteriores que poderiam ser usados como distração ou escape para evitarem envolver-se no treino proposto. Elas satisfazem os dois primeiros níveis de retiro, de acordo com o modelo budista: retiro físico e retiro verbal.

A nível interno, o seguir ou não distrações mentais depende inteiramente de cada participante, pois as condições externas, por si só, não são determinantes da experiência individual de cada um. A motivação, empenho e capacidade de cada participante para durante o retiro se dedicar ao treino proposto e se envolver apenas no estudo, contemplação e meditação proporcionados satisfaz o terceiro nível de retiro, segundo o modelo budista: retiro mental.

As condições externas são experimentadas, em geral, como desafiantes e agradáveis. Desafiantes porque o participante se sujeita a condições diferentes do dia-a-dia, pois, por um lado, se confronta com o estar sozinho consigo próprio (ainda que em grupo, já que está em silêncio) e as habituais estratégias de que dispõe para lidar com sentimentos desagradáveis não estão disponíveis. Estas são mencionadas como: recorrer a alguém para falar ou envolver-se numa actividade para se distrair do que o perturba. Estas condições externas são também consideradas como agradáveis, pois permitem ao participante envolver-se num nível de introspecção mais profundo do que no dia-a-dia. Além disto, são referidas vantagens, como ter espaço e tempo para proceder à alteração das cognições disfuncionais sem estar em modo de “reagir” ao exterior, como no dia-a-dia.

A nível interno, a não envolvência dos participantes em distrações ou escapes é sentida como positiva e como uma das mais-valias da experiência de retiro. A motivação para o fazerem relaciona-se com a cognição da relação entre distrações e “delusões” – cognições disfuncionais. Os participantes têm uma representação dos seus próprios processos mentais, como havendo mais familiaridade com padrões de pensamento/cognição disfuncionais. Neste sentido, a atenção contínua (monitorização) permite identificá-los,

para os reduzir ou mesmo eliminar (dependendo do nível de capacidade). As distrações são vistas como um obstáculo a este treino e, por essa razão, são evitadas quando em retiro para que o treino seja mais intenso e profundo do que o do dia-a-dia.

### Dinâmicas de Grupo

TABELA 15

Variações Empíricas	
P1	E, em retiro, podemos estar sentados ao lado de pessoas e há coisas que nos irritam, entende? Alguém pode fazer um barulho constante ou fazer algo que realmente nos irrite em retiro (...). E eu, na verdade, fui apoiada pela Sanga (comunidade espiritual) e eles deram-me conselhos, porque eu falei com eles sobre isso, eu senti a necessidade de o fazer.
P2	Mas não fez realmente muita diferença que ele (mestre de retiros) não estivesse lá, é todo o modo de trabalho que é o mesmo, e a atmosfera de amor que... quer dizer, os tais gestores do centro de retiro, quer dizer, eles são tão amorosos porque se sentem amados, então, de algum modo, é a mesma energia...
P3	Mas eu decidi, sabe, trabalhei esta questão com a ajuda de algumas das monjas do centro de retiros.
P4	Por exemplo, se eu fizer retiro solitário, eu noto a diferença. Quando eu faço o mesmo retiro solitário e, depois, em grupo, por causa da energia do grupo, dos ensinamentos e das bênçãos (...). E com o grupo junto é mais fácil ter desafios, ter... coisas que num ano correm tão bem ou não conseguirmos as coisas da forma como queríamos, etc. ou alguma coisa com... nas relações, o que acontece em interacção com os outros.
P5	Ter outras pessoas lá que também estão muito concentradas ajuda a criar um bom ambiente para meditar.
P6	Estar num sítio onde é tolerado não comunicar? Não, a sério, e onde as pessoas não se ofendem, compreendem o que isso significa, entende, porque é que não comunicamos em retiro e não é uma ofensa não comunicar? Eu acho que é, simplesmente... darem-nos a liberdade para nos mantermos no interior da esfera da paz interior.

Todos os participantes sentiram a qualidade da sua experiência ser afectada pelo facto de se envolverem em retiro no contexto de um grupo. Aqueles que têm experiência de retiro solitário apresentam características de contraste entre um e outro tipo de experiências. O fazer parte de um grupo é percebido como gerador de motivação, mas também de desafios pessoais que surgem da convivência comum. É ainda referido que, num retiro de grupo, o nível de auto-conhecimento relativo a estilos de relacionamento interpessoais é incrementado.

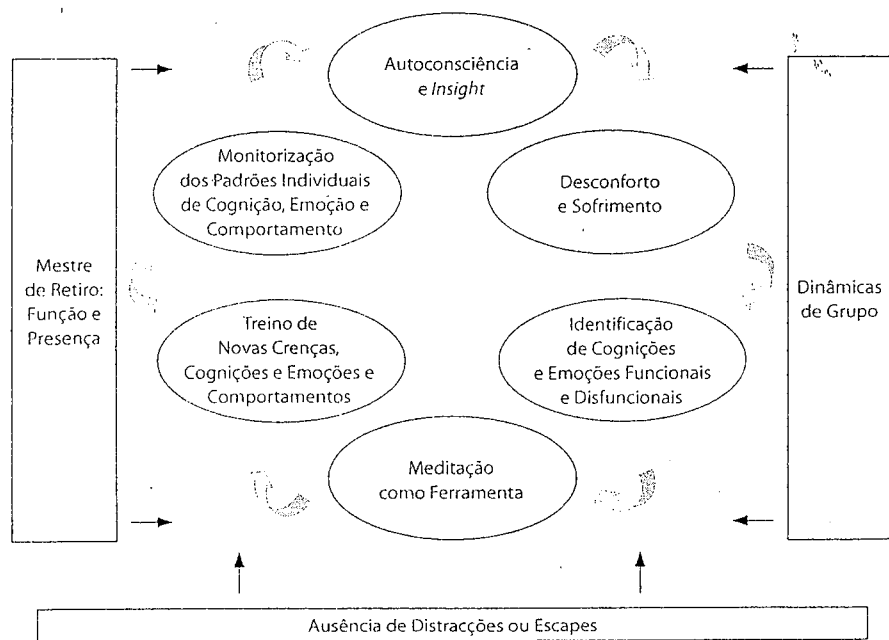
### Variações entre a Estrutura A e as Estruturas B e C

Embora existam três possíveis estruturas da experiência, encontradas neste estudo, analisar-se-ão, primariamente, as variações entre a estrutura A e o conjunto das estruturas B e C. Isto porque há uma semelhança entre as estruturas B e C, que reside na presença e ausência dos mesmos constituintes, quando em comparação com a estrutura A. Seguidamente, analisar-se-ão as variações das estruturas B e C entre si, verificando-se igualmente variações entre a estrutura A e as estruturas B e C.

Apresenta-se, de seguida, um esquema de como se relacionam os constituintes essenciais na estrutura A, para se proceder à comparação com as outras estruturas. A forma esquemática, ilustrada nesta e nas figuras seguintes, não sugere relações de causa e efeito, mas apenas relações entre constituintes. Estes, no interior, dizem respeito a processos mais internos e, os do exterior, a processos que se mantêm ao longo da experiência, mas num nível mais exterior, estando, no entanto, interligados e servindo de suporte aos outros constituintes da experiência.

FIGURA 1

#### Relação dos Constituintes Essenciais da Estrutura A



A principal variação consiste num constituinte extra, presente nas estruturas B e C (Figuras 2 e 3), mas não na A. Este é bastante significativo, do ponto de vista dos processos psicológicos – “Percepção de Perda de Controlo dos Processos Mentais”. Esta percepção de perda de controlo é vivenciada por dois participantes, no decurso da sua experiência de retiro solitário e não em grupo. Esta caracteriza-se pela percepção da ausência temporária de competência para lidar com aspectos dos processos mentais, mas não impossibilita os participantes de funcionarem no mundo. No entanto, é sentida como desagradável e ansiogénica. Ambos referem a noção de “loucura”, para descreverem a sua experiência. Também aqui o mestre e as condições de retiro são mencionados como uma rede de segurança, que possibilita aos participantes permitirem-se vivenciar estas experiências no limiar da sua capacidade, sem que a sensação de medo os impeça de explorarem e ampliarem os seus limites. Este constituinte articula-se com o treino que os participantes empreendiam de se monitorizarem e de tentarem alterar as suas cognições, afectando, consequentemente, a sua experiência emocional e comportamental.

Neste contexto, não parece invulgar, nem disfuncional, uma experiência de perda de controlo, por duas razões, que se relacionam com outros constituintes da experiência. Por um lado, há uma maior consciência dos processos psicológicos cognitivos e emocionais, dado que a atenção dos participantes está neles focada voluntariamente. Por outro, estes procedem também a uma alteração dos significados atribuídos à sua própria experiência, através de substituição de cognições reconhecidas como disfuncionais e treino em estimular formas de se emocionar alternativas às habituais. Ambas as razões apontam no sentido de uma exploração de áreas que desafiam os modos habituais de funcionamento e que pode, por isso, ser sentida como ameaçadora.

Podemos questionar se este constituinte fez parte da experiência apenas para estes participantes ou se também os outros experienciaram momentos de perda de controlo percebida, mas não o verbalizaram. Uma razão possível para tal seria não estarem suficientemente à vontade com o investigador para se exporem e revelarem algo tão íntimo. Mas, como não podemos sabê-lo através dos dados, ficamos apenas ao nível da colocação de hipóteses.

Os participantes que relatam esta percepção da perda de controlo são ambos do sexo masculino, por oposição aos que não a relatam e que são todos do sexo feminino. Não faremos generalizações extrapoláveis relativamente a diferenças de género. Podemos, no entanto, levantar a hipótese sobre se para os participantes do sexo masculino a questão do controlo é mais central para a sua experiência do que para os do sexo feminino. Neste sentido, os participantes do sexo feminino podem ter experimentado também momentos de perda de controlo percebida, mas não lhes terem atribuído a mesma importância, não

FIGURA 2

Relação dos Constituintes Essenciais da Estrutura B

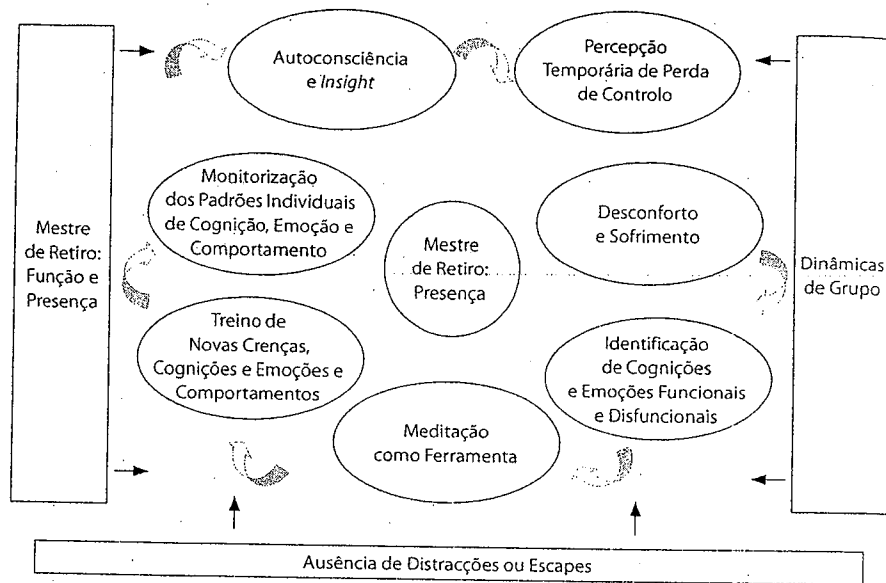
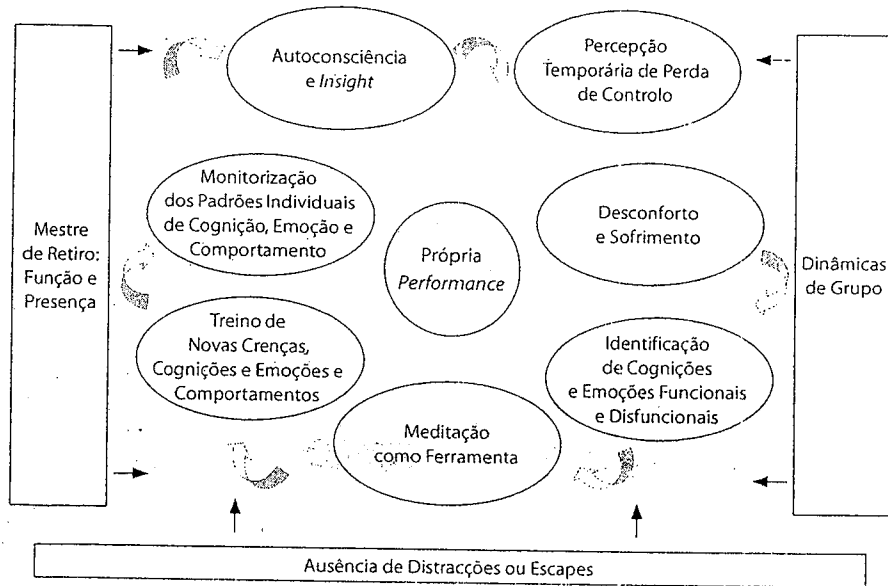


FIGURA 3

Relação dos Constituintes Essenciais da Estrutura C



os tendo mencionado na entrevista. Mais uma vez, como não podemos sabê-lo através dos dados, ficamos apenas ao nível da colocação de hipóteses. O que sabemos é que, para alguns participantes, a percepção de perda de controlo temporária dos próprios processos mentais faz parte da experiência de estar em retiro de meditação budista.

Variações entre B e C

Estas duas estruturas apresentam os mesmos constituintes. No entanto, há variações no modo como estes se articulam entre si e no significado que lhes é atribuído pelos participantes na construção da sua experiência. O constituinte relativo à “Função e Presença do Mestre de Retiro” está presente em ambos, mas adquire diferentes significados e protagonismo.

Na estrutura B, toda a experiência se constrói em torno deste constituinte “Mestre de Retiro”. A narrativa está nele centrada e é com este referencial que ela se desenvolve. A figura do mestre de retiro inspira e motiva o participante a envolver-se na actividade de retiro. Durante esta actividade, ela é o principal fio condutor da experiência. Esta figura é transportada para a experiência pós-retiro, tal é a sua significância para o participante. Podemos considerar que nesta estrutura é mais predominante a presença do mestre de retiro do que a sua função, embora ambas estejam interligadas na construção que o participante faz da experiência. A função do mestre de retiro (de guiar o participante no seu treino espiritual) é assegurada pela percepção da sua presença, quer a nível físico, através de memórias do participante, ou de uma representação mental que este tenha do mestre e que o acompanha, mesmo para além da experiência do retiro.

Já na estrutura C, o constituinte relativo à “Presença e Função do Mestre de Retiro”, embora presente, assume um papel diferente. Toda a experiência se constrói em torno do próprio participante. A narrativa está centrada neste e na sua *performance* durante o retiro. Podemos levantar a questão de que este participante estava em retiro, desde há cinco anos, na altura da entrevista. Ele residia no centro de retiros e envolvia-se maioritariamente em retiro solitário e só, ocasionalmente, em retiros de grupo. Neste contexto, pode fazer sentido que a sua experiência se construa em torno da sua *performance* individual, mas não podemos afirmar que isto se deva apenas à sua experiência de retiro solitário.

Nesta estrutura podemos considerar que a presença do mestre de retiro se justifica pela sua função. O participante valoriza os ensinamentos do mestre de retiro e recorre a ele quando percebe que o seu nível de competência para lidar com a situação não é suficiente. O mestre de retiro actua, nas próprias

palavras do participante, como uma âncora de segurança. Este dá-lhe suporte, de modo a que possa explorar e experimentar por si próprio e estimula-o a aumentar a sua capacidade, favorecendo a sua autonomização. Deste modo, o participante desenvolve progressivamente competências e ganha confiança nas suas próprias capacidades. Assim sendo, a função do mestre é integrada e desempenhada cada vez mais pelo participante, que aprende a guiar-se e orientar-se, tornando-se mais autónomo no seu treino.

## Discussão

Dado que este estudo se pretendia exploratório e de acordo com o método fenomenológico aplicado à Psicologia, consideramos que os objectivos foram alcançados. Relativamente a estudos anteriores e à literatura foi possível realizar uma breve discussão das semelhanças encontradas. Esta discussão não será apresentada por ser demasiado extensa e porque o objectivo do presente artigo é clarificar aspectos metodológicos. No entanto, importa referir que se tiveram em linha de conta duas diferenças fundamentais nos elementos comparados na discussão: 1. comparamos resultados de um estudo de natureza qualitativa – este – com estudos de natureza quantitativa; 2. comparamos resultados de um estudo acerca do fenómeno retiro de meditação budista com resultados de estudos acerca dos fenómenos da meditação, como ferramenta ou de apenas alguns dos seus componentes (aspectos mentais ou conteúdos específicos da meditação).

## Problemas Metodológicos e Limites das Conclusões

As conclusões do estudo são a base para uma discussão acerca deste fenómeno, mas não são generalizáveis para toda a população budista, nem para a população em geral. Elas são específicas de uma população budista em particular – a NKT – e de um tipo concreto de retiro – Lamrim.

Os limites das conclusões têm a ver com três aspectos possíveis: engano por parte dos participantes, erros por parte do investigador e limitações do método<sup>27</sup>. Em relação aos participantes, podemos considerar os erros provenientes da sua memória e/ou percepção da experiência. Não consideraremos que estes interferiram com o objectivo do estudo já que este é conhecer as experiências tal como foram vividas pelos participantes. Outra possibilidade

seria enganar o investigador e dar-lhe a conhecer aspectos selectivos da experiência ou, mesmo, descrevê-la como se acha ou deseja que ela tivesse ocorrido. Consideramos esta como uma possibilidade de erro, embora os dados não aparentem seguir esta tendência. A razão para tal é que os participantes relatam aspectos positivos e negativos, expondo-se ao ponto de descreverem as suas incapacidades, limitações e situações de perda de controlo.

Em relação aos erros que possam ser cometidos por parte do investigador, estes prendem-se com a questão da centralidade da sua subjectividade neste método. Consideramos que todos os esforços foram feitos para minimizar os efeitos de qualquer limitação desta natureza. Embora houvesse um conhecimento prévio do tema em estudo (budismo, meditação é retiro), as experiências tal como foram vividas pelo investigador e as suas crenças foram deixadas de parte, no processo de entrevista e análise dos dados, ao assumir a postura de *bracketing* (dos seus referenciais) e da atitude psicológica (assumindo como foco de interesse os processos psicológicos por detrás do fenómeno descrito). Ainda assim, o que foi mantido foi um conhecimento geral do meio, que permite ao investigador aceder mais facilmente aos significados gerais dos termos e conceitos usados pelos participantes (ainda que lhes fosse perguntado, sempre que possível, como eram estes experienciados por si ou quais os significados pessoais que lhes atribuíam).

## Recurso ao Método num Estudo Exploratório

O recurso ao método fenomenológico nesta investigação, com o propósito de realizar um estudo exploratório, permitiu que novas problemáticas fossem levantadas para investigação futura. Isto foi possível, dado que o carácter holístico e abrangente do método permitiu que os aspectos qualitativos da experiência dos indivíduos emergissem, de forma o mais espontânea possível, sem serem predefinidos pelo investigador. Mais do que identificar diferentes aspectos da experiência, permitiu perceber como se relacionam eles entre si.

Enumeramos, de seguida, algumas áreas de interesse que surgiram no decorrer do presente estudo, de acordo com os dados obtidos e que poderão ser abordadas, segundo métodos qualitativos ou quantitativos: *Retiro de Meditação Budista – Métodos Quantitativos; Meditação em Retiro vs. Meditação na Vida Diária; Experiência de Meditação na Vida Diária; Coping e Resiliência; Relação Mestre Discípulo; Mindfulness e Papel Mediador dos Conteúdos da Meditação; Retiro de Meditação e Bem-Estar Espiritual; Retiro de Meditação Budista e Lazer; Crença no Karma; Vacuidade e Autoconceito/Auto-imagem; Percepção de Controlo, Auto-eficácia, Locus de Controlo.*

<sup>27</sup> Giorgi, 2004; Giorgi 2002.



## Conclusão

Este estudo contribui para a clarificação dos fenómenos relacionados com a meditação e aborda uma problemática original: o fenómeno de retiro de meditação budista, estudando a meditação no contexto de uma prática espiritual/religiosa – o budismo.

O uso do método fenomenológico permitiu que os resultados expressassem a articulação das várias componentes da experiência, tal como é vivida pelos praticantes. Em relação a estudos anteriores, podemos considerar que é apresentada uma perspectiva diferente, dado que a maioria dos estudos, mencionados na revisão de literatura, se foca em estudar aspectos isolados da experiência da meditação, em detrimento de outros. O recurso ao método fenomenológico permitiu aceder aos significados atribuídos à experiência pelos próprios participantes e os resultados, ao expressarem a essência dos processos psicológicos associados a esses significados, vão além das limitações que podem surgir através da incompreensão dos conceitos budistas.

A utilidade e aplicação dos conhecimentos deste estudo, bem como das áreas sugeridas da investigação futura poderão passar por várias áreas, mas três principais são sugeridas: 1. Fornecer um maior conhecimento acerca das crenças e do modelo budista e dos processos psicológicos a elas associados; 2. Compreender de que modo a envolvimento nesta actividade espiritual/religiosa pode contribuir para um óptimo nível de funcionamento dos sujeitos e para o seu bem-estar geral e espiritual; 3. Ajudar a potencializar processos de acompanhamento psicológico e psicoterapêutico de sujeitos que se envolvam nestas actividades de retiro de meditação budista.

Estas áreas sugeridas estão de acordo com a afirmação inicial de que não há neste estudo qualquer pretensão de adoptar técnicas budistas de meditação e usá-las fora do seu contexto. Consideramos que o uso que a Psicologia, enquanto disciplina científica, pode fazer dos conhecimentos adquiridos acerca das técnicas de meditação pode ajudar a promover a saúde e bem-estar dos sujeitos que nelas se envolvem, sem que seja necessário exportar o seu uso para contextos psicoterapêuticos ou outros, como tem, comunmente, sido feito. Pretendemos, desta forma, gerar mais conhecimento acerca do uso que os próprios sujeitos fazem destas técnicas e potenciar os seus benefícios para a sua saúde e bem-estar, através de uma melhor compreensão das mesmas, tendo em conta o contexto no qual os sujeitos se inserem: a comunidade científica e de intervenção psicológica e a sociedade em geral.

## Referências

- ALTERMAN, A. I., KOPPENHAVER, J. M., MULHOLLAND, E. L., LAWRENCE, J. e BAIME, M. J. (2004), "Pilot trial of Effectiveness of Mindfulness Meditation for Substance Abuse Patients" in *Journal of Substance Use*, 9:6, pp. 259-268.
- BROWN, K. W. e RYAN, R. M. (2003), "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being" in *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, vol. 84, n.º 4, pp. 822-848.
- CAHN, B. R. e POLIČH, J. (2006), "Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies" in *Psychological Bulletin*, 2006, vol. 132, n.º 2, pp. 180-211.
- CARRUTHERS, C., HOOD, C. D. e PARR, M. (2005), "The Research Update: The Power of Positive Psychology" in *Parks & Recreation*, vol. 40, issue 10.
- CHIU, L., EMBLEN, J. D., HOFWEGEN, L. V., SAWATZKY, R. e MEYERHOFF, H. (2004), "An Integrative Review of the Concept of Spirituality in the Health Sciences" in *Western Journal of Nursing Research*, 2004, 26 (4), pp. 405-428.
- CLEMENT, C. (2005), "The Evocation of Death Anxiety on a Meditation Retreat" in *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (2), pp. 139-152.
- Dicionário On-Line Porto Editora.*
- DIERENDONCK, D. V. (2005), "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being" in *Personality and Individual Differences*, 36, pp. 629-643.
- DIERENDONCK, D. V., GARSSEN, B. e VISSER, A. (2005), "Burnout Prevention through Personal Growth" in *International Journal of Stress Management*, vol. 12, n.º 1, pp. 62-77.
- DIERENDONCK, D. V., e MOHAN, K. (2006), "Some Thoughts on Spirituality and Eudaimonic Well-Being" in *Mental Health, Religion & Culture*, 9 (3), pp. 227-238.
- EMERY, E. E. e PARGAMENT, K. I. (2004), "The Many Faces of Religious Coping in Late Life: Conceptualization, Measurement, and Links to Well-Being" in *Ageing International*, vol. 29, n.º 1, pp. 3-27.
- FABRICATORE, A. N. e HANDAL, P. J. (2000), "Personal Spirituality as a Moderator of the Relationship between Stressors and Subjective Well-Being" in *Journal of Psychology and Theology*, vol. 28, n.º 3, pp. 221-228.
- GHOSE, L. (2004), "A study in Buddhist Psychology: is Buddhism Truly Pro-Detachment and Anti-Attachment?" in *Contemporary Buddhism*, 5:2, pp. 105-120.
- GILBERT, P. (ed.) (2005), *Compassion – Conceptualizations, Research and Use in Psychotherapy*.
- GILBERT, P. e PROCTER, S. (2006), "Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach, Resubmission" in *Clinical Psychology and Psychotherapy*.
- GIORGI, A. (2002), "The Question of Validity in Qualitative Research" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 33:1.

- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003a), "The Descriptive Phenomenological Psychological" in CAMIC, P. M., RHODES, J. E. e YARDLEY, L. (eds.), *Method. Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design*, pp. 243-271. Washington D. C.: American Psychological Association.
- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003b), "Phenomenology" in SMITH, J. A. (ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, pp. 25-50. Londres: Sage Publications.
- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003c), "The Value of Phenomenology for Psychology" in ASHWORHT, P. e CHUNG, M. C. (eds.), *Phenomenology and Psychological Science: Historical and Philosophical Perspectives*, pp. 45- 176. Nova Iorque: Springer.
- GIORGI, A. (2004), "A Way to Overcome the Methodological Vicissitudes Involved in Researching Subjectivity" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 35:1.
- GRAHAM, S., FURR, S., FLOWERS, C. e BURKE, M. T. (2001), "Research and Theory: Religion and Spirituality in Coping with Stress" in *Counselling and Values*, vol. 46.
- GROSSMAN, P. (2004), "Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis" in *Journal of Psychosomatic Research*, 57, pp. 35-43.
- GYATSO, G. K. (1986), *Heart of Wisdom – Commentary to the Heart Sutra*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1988), *Universal Compassion – Inspiring Solutions for Difficult Times*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1990), *The Joyful Path of Good Fortune – The Complete Buddhist Path to Enlightenment*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1991), *Guide to Dakini Land – The Highest Yoga Tantra Practice of Buddha Vajrayogini*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1992), *Introduction to Buddhism*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1993), *Understanding the Mind – The Nature and Power of the Mind*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1994), *Tantric Grounds and Paths – How to Enter, Progress On and Complete the Vajrayana Path*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (1999), *Living Meaningfully Dying Joyfully – The Profound Practice of Transference of Consciousness*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (2000), *Eight Steps to Happiness – The Buddhist Way of Loving Kindness*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (2001), *Transform Your Life – A Blissful Journey*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (2003), *The New Meditation Handbook – Meditations to Make Our Life Happy and Meaningful*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (2005a), *How to Solve Our Human Problems – The Four Noble Truths*. Tharpa Publications.
- GYATSO, G. K. (2005b), *Mahamudra Tantra – An Introduction to Meditation on Tantra*. Tharpa Publications.
- HEINTZMAN, P. e MANNEL, R. C. (2003), "Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-Being: Coping with Time Pressure" in *Leisure Sciences*, 25, pp. 207-230.
- HILL, P. C., PARGAMENT, K. I., HOOD, R. W., MCCULLOUGH, M. E., SWYERS, J. P., LARSON, D. B. e ZINNBAUER, B. J. (2000), "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure" in *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30:1.
- KRISTELLER, J. L. e JOHNSON, T. (2005), "Science Looks at Spirituality – Cultivating Loving Kindness: a Two-Stage Model of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Altruism" in *Zygon*, vol. 40, n.º 2.
- KVALE, S. (1996), *Interviews: An Introduction to Qualitative Research*. Londres: Sage Publications.
- LIN, C.-Y., KUO, T.-H., KUO, Y.-K., KUO, Y.-L., HO, L.-A. e LIN, C.-T. (2007), "Practice Makes Better? A Study of Meditation Learners in a Classroom Environment" in *Educational Studies*, 33:1, pp. 65-80.
- LINEHAN, M. (2007), *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice: Applications across Disorders and Settings*.
- MANNEL, R. C. (1999), "Older Adults, Leisure, and Wellness" in *Journal of Leisureability*, vol. 26, n.º 2.
- MEADOWS, G. (2003), "Buddhism and Psychiatry: Confluence and Conflict" in *Australasian Psychiatry*, 11:1, pp. 16-20.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006), "Mindfulness-Based Psychotherapies: a Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations" in *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40:4, pp. 285-294.
- MIOVIC, M. (2004), "An Introduction to Spiritual Psychology: Overview of the Literature, East and West" in *Harvard Review of Psychiatry*, 12:2, pp. 105-115.
- New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union (2007), *Modern Kadampa Buddhism, an Introduction*. NKT-IKBU.
- RYFF, C. D. (1989), "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being" in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, n.º 6, pp. 1069-1081.
- RYFF, C. D. (1998), "The Contours of Positive Human Health" in *Psychological Inquiry*, vol. 9, n.º 1, pp. 1-28.
- SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G. e TEASDALE, J. D. (2001), "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse" in *The Guilford Press*.
- SHAPIRO, S. L. et al. (1998), "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students" in *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 21, n.º 6.
- SHAPIRO, S. L. et al. (2005), "Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial" in *International Journal of Stress Management*, vol. 12, n.º 2, pp. 164-176.

- WACHHOLTZ, A. B. e PARGAMENT, K. I. (2005), "Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes" in *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 28, n.º 4.
- WEAVER, A. J., FLANNELLY, J. G., FIGLEY, C. R. e FLANNELLY, K. J. (2003), "A Systematic Review of Research on Religion and Spirituality in the *Journal of Traumatic Stress: 1990-1999*" in *Mental Health, Religion & Culture*; vol. 6, n.º 3.
- ZINNBAUER, B. J., PARGAMENT, K. I., COWELL, B. J., RYE, M. e SCOTT, A. B. (1997), "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy" in *Journal for the Scientific Study of Religion* 36, n.º 4, pp. 549-564.

## ESTUDO 3

### A Experiência da Finitude no Envelhecimento Bem-Sucedido: Uma Investigação Fenomenológica

JOÃO DA FONSECA

#### Introdução

A interrogação sobre o envelhecimento é uma pergunta acerca da finitude do homem e da sua liberdade

OLIEVENSTEIN, 2000, p. 7

O presente artigo resulta de uma síntese da tese final do autor, com o título "Fenomenologia da Finitude no Envelhecimento", enquadrada no âmbito do mestrado em Relação de Ajuda – Perspectivas da Psicoterapia Existencial, realizado no ISPA – Instituto Universitário.

São diversas as razões que nos permitem afirmar, de um modo praticamente irrefutável, a existência de uma íntima relação de proximidade entre os assuntos do envelhecimento, da morte e da finitude, chegando mesmo ao ponto de se sobreporem. Entre essas razões, destaca-se, a um nível geral, a tendência, ainda corrente, da sociedade para perspectivar estes temas de uma forma estranha, patológica e contrária às noções actuais de qualidade de vida e de bem-estar, sendo mesmo provável que esta tendência espelhe uma das tentativas para responder a dilemas que, à partida, desafiam e ameaçam a continuidade dos valores, bem como o âmago de qualquer sociedade e dos seus respectivos indivíduos<sup>1</sup>. De facto, o desafio e o "insulto" causado por estes temas torna-se ainda mais evidente nos tempos correntes, onde o *Zeitgeist*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ducceschi, 1970; Ariès, 1989; Beauvoir, 1990; Montaigne, 1993; Cicirelli, 2002; Leloup, 2002; Moore e Williamson, 2003; Parkes, Laungeni e Young, 2003.

<sup>2</sup> Palavra alemã que significa "o espírito de uma cultura numa determinada era".

da sociedade se encontra imergido na adoração de valores que glorificam a juventude, a beleza estética, a força física, o progresso, a produtividade, o poder financeiro, a competitividade, a rapidez de raciocínio, a autonomia, os ganhos, entre outros.

Estes tipos de valores não só são antagónicos, como deixam de ter qualquer cabimento em relação ao que a finitude e, de certo modo, o envelhecimento implicam, acabando por surgir um conjunto de idadismos, atitudes gerofóbicas e tanatofóbicas, que não abonam em favor dos mesmos, apesar das mais recentes evoluções e correspondentes tentativas de inclusão destes fenómenos como partes integrantes do ciclo de vida<sup>3</sup>.

A um nível mais pessoal e subjectivo, o encurtamento do tempo da existência, bem como o surgimento dos limites físicos e funcionais do corpo tornam-se cada vez mais iminentes na consciência da pessoa que atravessa e se debate com os temas do envelhecimento e da finitude, chegando-se mesmo ao ponto de, na maioria dos casos, se colocar, pela primeira vez, em questão a qualidade, o sentido, o passado, a presença e a continuidade dessa mesma consciência. Perante tais contingências, invariavelmente associadas à imperatividade das múltiplas perdas, que são por demais evidentes na experiência do envelhecer, ocorrem, paralelamente e no interior do geronte, um conjunto de crises e mudanças que poderão, ou não, possibilitar a liberdade de descobrir novas significações e adaptações em relação aos limites da existência, bem como ao seu próprio modo de existir e de se relacionar com o mundo<sup>4</sup>.

No entanto, esta adaptação nunca é feita de forma simples, já que, geralmente, está interligada com o estilo de vida adoptado, ao longo de uma existência inteira, e com o estado de saúde em que os gerontes se encontram, pois, como é evidente, alguns deles não estão em condições físicas e, principalmente, cognitivas para contemplarem essa realidade. Em relação àqueles que se encontram em condições para tal, há uma diferença fundamental entre o “ser-velho” e o “sentir-se velho”, dado que a fase do envelhecimento também implica uma constante reconstrução de sentido em relação a toda uma vida, não sendo só uma consequência do declínio físico, mas sim do modo como uma determinada consciência aprendeu a responder às mudanças e impermanências da existência<sup>5</sup>.

Nesta linha de pensamento, o evento da morte representa o limite mais factual e garantido da existência e, provavelmente, aquele cuja procura de

sentido mais tem exigido das civilizações e consciências que, até agora, por cá passaram. Todavia, a consciência integral da essência desse destino está envolta, até ao final da linha temporal, num paradoxo fundamental, que muito interessou a esta investigação e do qual os gerontes estão mais próximos do que nunca. De facto, a experiência da morte é um acontecimento absoluto, imperativo e inevitável para todo o *ser-no-mundo*<sup>6</sup>, mas a sua experiência directa não se encontra acessível a quem quiser ou puder continuar a fazer parte da existência, a não ser sob a forma de uma antecipação. É por esta razão que Levinas afirma que “a descrição do fenómeno da morte está destinada aos vivos, enquanto a experiência do que se passa depois dela não é da ordem desta existência”<sup>7</sup> ou que Epicuro, citado pelo mesmo autor, em 1993, referia que “quando a morte está lá eu não estou, e quando eu estou lá, a morte não está”<sup>8</sup>.

Constata-se, então, que, por falta de uma experiência em primeira mão, nenhum ser humano é capaz de saber de modo integral aquilo que a morte poderá implicar. Quanto muito, cada indivíduo pode apenas possuir a premonição ou intuição de que está a caminho do desconhecido numa viagem sem retorno<sup>9</sup>. Esta intuição dá pelo nome de finitude e representa a consciência antecipada sobre o nosso garantido destino final, ou aquilo que Heidegger baptizou como a consciência de sermos um *ser-para-a-morte*<sup>10</sup>.

Para este autor, esta tomada de consciência vai abalar os alicerces de qualquer indivíduo e, com isso, exigir o empreendimento de ele conseguir “estar decidido” em relação à sua condição de mortal, apesar de este nunca saber quando ou como ela irá acontecer, nem aquilo que virá depois. Independentemente desta incerteza, e apesar da consciência da finitude ser baseada num conjunto de actos abstractos e apriorísticos, é fundamental compreender que é a partir daqui que cada sujeito constrói um determinado significado que, na opinião de inúmeros autores, vai marcando continuamente a existência, o comportamento e a situação concreta da consciência que os elabora<sup>11</sup>.

A título de exemplo, a consciência da finitude pode vir a representar um leque variado de vivências, de significados e de correspondentes atitudes

<sup>6</sup> Expressão utilizada nas filosofias da existência que remete para o modo como cada pessoa se relaciona consigo mesma, com os outros, com as coisas e com o mundo.

<sup>7</sup> Levinas, 1995, p. 158.

<sup>8</sup> Levinas, 1995, p. 28.

<sup>9</sup> Levinas, 1993, 1995.

<sup>10</sup> Heidegger, 1951.

<sup>11</sup> Heidegger, 1951; Sartre, 1956; Jaspers, 1971; Yalom, 1980; Levinas, 1993, 1995; Schopenhauer, 2000.

<sup>3</sup> Erikson, 1963; Levinson, 1986; Baltes e Baltes, 1990; Bosi, 1994; Berger e Mailloux-Poirier, 1995; Fernández-Ballesteros, 1999; Fontaine, 1999.

<sup>4</sup> Jung, 1933; Erikson, 1963; Baltes e Baltes, 1990; Beauvoit, 1990; Fernández-Ballesteros, 1999; Fontaine, 1999; Längle, 2001.

<sup>5</sup> Taylor e Ford, 1981; Kaufman, 1986; Thompson, 1993.

perante a vida, desde a *nadificação* e trágica prova do absurdo da existência humana<sup>12</sup> à possibilidade da transcendência do ser<sup>13</sup>, ou à urgência em assumir, de forma autêntica, a responsabilidade perante a nossa própria existência, já que é através da finitude que se compreendem os limites de todas as existências, a sua natureza efémera e imprevista e o tipo de liberdade que podemos assumir perante estas condições<sup>14</sup>.

À semelhança do que referem os autores das filosofias da existência, os estudos sobre o envelhecimento apontam também para a importância de o geronte saber aceitar e atender a sua condição de mortal, no sentido de se poder alcançar um melhor ajustamento em relação ao seu processo do envelhecer<sup>15</sup> ou da sua *eudaimonia*<sup>16</sup>. Por este ser um tema universal, que vai marcar qualquer situação e projecto existencial, tornou-se relevante a exploração fenomenológica desta experiência, especialmente no caso do envelhecimento, no qual esta evidência é intensamente mais presente, anunciada e declarada.

A escolha de se explorar este tema de forma qualitativa, através do método fenomenológico, não é inocente, pois não só a finitude e a própria morte continuam a representar ícones da incerteza dignos de serem explorados, como tem havido um certo descurar das investigações científicas em relação à validade e importância das experiências subjectivas. Nesse sentido, os estudos sobre o envelhecimento não ficaram imunes a esta tendência, já que o geronte tem sido perspectivado como um objecto da ciência e, em consequência, ele é apenas descrito na sua exterioridade, acabando por ser sempre descrito pelo outro e nunca por ele próprio. Como resultado, possuímos hoje um imenso leque de estudos que reflectem aquilo que o envelhecimento faz aos gerontes, mas poucos estudos que focam aquilo que o geronte faz com o envelhecimento. É importante resgatar aquilo que nos disse Beauvoir, ou seja, “o geronte é, acima de tudo, um indivíduo que interioriza a própria situação e a ela reage, e, por essa razão, a longevidade (e, com ela, a finitude) deve também passar a ser encarada na pluralidade das suas experiências individuais, em vez de ser retida ou investigada exclusivamente com base em teorias ou conceitos pré-estabelecidos”<sup>17</sup>.

Deste modo, o horizonte que guiou esta investigação propôs-se tentar aceder à experiência subjectiva da consciência da finitude, em gerontes com

<sup>12</sup> Sartre, 1956.

<sup>13</sup> Tillich, 1952; Buber, 1970; Jaspers, 1971.

<sup>14</sup> Heidegger, 1951; Yalom, 1980; Levinas, 1993, 1995; Olievenstein, 2000.

<sup>15</sup> Erikson, 1963; Tomer e Eliason, 1996; Eliason, 2000; Längle, 2001; Barros de Oliveira, 2008.

<sup>16</sup> Termo que significa a procura de bem-estar na idade avançada, implicando a aceitação de si mesmo, o domínio sobre o ambiente, relações positivas com os outros, descoberta de um novo sentido para a vida, vontade de crescimento pessoal e, por fim, a autonomia moral (Novo, 2003).

<sup>17</sup> Beauvoir, 1990.

um envelhecimento bem-sucedido<sup>18</sup>, de forma a melhor clarificar os actos e as estruturas da consciência, que estão por detrás da construção deste significado antecipado. Paralelamente, a clarificação fenomenológica desta experiência poderá permitir a compreensão da relação factual que as representações subjectivas da finitude possuem com as condições do envelhecimento em que estes sujeitos estão lançados, nomeadamente no impacto exercido sobre os seus projectos existenciais. Subjacente a tudo isto está a intenção de, futuramente, poder discernir o tipo de liberdade e responsabilidade que os gerontes possuem em relação à sua finitude, pelo menos no que diz respeito ao seu significado e ao correspondente efeito na relação com a sua existência presente.

Por fim, visto este artigo estar enquadrado numa obra dedicada a aspectos metodológicos, será dado um especial destaque ao modo como a informação foi tratada fenomenologicamente, mais especificamente os passos 3 e 4 do método e as clarificações metodológicas.

## Método

Sendo esta uma investigação qualitativa, a eleição do método fenomenológico deu-se devido à necessidade de se explorar a experiência subjectiva da consciência da finitude no envelhecimento, para se conseguir descrever os respectivos actos de consciência e as estruturas de significado inerentes a essa vivência.

## Participantes

Os critérios de selecção de participantes neste estudo foram os seguintes: *a)* sujeitos aposentados e com idades superiores ou iguais a 65 anos (esta é considerada a idade cronológica oficial de passagem à terceira idade e, também, de entrada para a reforma); *b)* apresentação de boas capacidades de articulação (este método exige o pré-requisito de se obter entrevistas com participantes que apresentem boas capacidades cognitivas e de articulação, de forma a que a reflexão sobre as experiências possa ser bem descrita; trata-se de um pré-requisito que, por sua vez, implica que haja um estado de relativa boa saúde do idoso); *c)* comprovação da existência de uma experiência durante o envelhecimento onde tenha ocorrido uma tomada de consciência da finitude;

<sup>18</sup> Conceito introduzido por Baltes e Baltes (1990), onde a velhice bem-sucedida se associa à junção de três categorias principais: reduzida probabilidade de doenças que causem significativa perda de autonomia; manutenção de elevados níveis de funcionamento cognitivo e físico; conservação do empenhamento social e do bem-estar subjectivo (Fontaine, 2000).

d) idosos activos e em novos projectos, após a reforma (esta é uma escolha que representa um sinal de envelhecimento bem sucedido, donde se levanta também a hipótese da consciência da finitude poder contribuir para esta nova reformulação do projecto existencial).

Foram seleccionados três participantes que se enquadravam nos critérios anteriores e que apresentavam as seguintes características pessoais: Participante 1 (P1) – Sexo masculino, 65 anos e nacionalidade portuguesa; reformado há cinco anos; trabalhou como chefe de cabine numa companhia de transportes; frequenta actualmente uma universidade da terceira idade; Participante 2 (P2) – Sexo feminino, 70 anos e nacionalidade portuguesa; reformada há cinco anos da profissão de enfermeira; frequenta uma universidade da terceira idade; Participante 3 (P3) – Sexo feminino, 78 anos e nacionalidade portuguesa; reformada há 16 anos; trabalhou como professora primária; é voluntária numa clínica de saúde mental.

### Procedimentos

Dois dos três participantes desta investigação foram sugeridos por colegas do autor que pertenciam, respectivamente, ao mestrado de relação de ajuda e à formação de psicoterapeutas existenciais na Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial. O terceiro participante foi seleccionado pelo próprio autor do estudo.

Os participantes foram contactados telefonicamente pelo autor, tendo-lhes sido apresentada a finalidade desta investigação, assim como o pedido para o consentimento informado em relação aos procedimentos do estudo. Posteriormente, foi combinado, com cada um dos sujeitos, um encontro no local de trabalho do autor para a realização da respectiva entrevista, tendo esta sido registada num gravador áudio e transcrita integralmente para um documento digital. As entrevistas, ocorridas entre Fevereiro e Abril de 2008, obtiveram uma duração média de 35 minutos.

Durante a sua realização, foi criado, primeiramente, um ambiente empático e informal com os participantes, em que se agradeceu a sua disponibilidade, para, de seguida, se esclarecerem novamente os objectivos do estudo. Foi estabelecido um tempo limite de 40 minutos para se responder à questão da investigação; tendo esta acção decorrido com o mínimo de intervenção por parte do investigador e com a adopção de uma atitude fenomenológica por parte do mesmo. Neste sentido, a questão da investigação colocada foi: “Por favor, descreva-me, durante a sua fase de envelhecimento, uma experiência onde tenha tomado consciência da sua finitude”.

Depois do registo áudio das entrevistas e a transcrição das mesmas, a informação recolhida (*raw data*) foi sujeita aos procedimentos deste método fenomenológico, que consiste em quatro passos fundamentais: 1. Estabelecer o Sentido Geral; 2. Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado; 3. Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico; 4. Estrutura Geral de Significados Psicológicos.

Em linha com o parágrafo anterior, iremos, de seguida, apresentar as chamadas clarificações metodológicas, de modo a oferecer ao leitor exemplos de como foram aplicados os Passos 3 e 4 do método nas descrições destes participantes.

### Clarificações Metodológicas

#### Passo 3

Em relação ao passo 3, a transformação das unidades de significado, este é considerado um dos mais importantes, por as converter em expressões de cariz psicológico, através da utilização da redução fenomenológica-psicológica e da *variação livre imaginativa*. Será por meio deste passo que se poderá aceder à determinação da estrutura geral de significado, mas, antes disso, apresentar-se-á, de seguida, a Tabela 1, que reúne, na íntegra, um exemplo da aplicação deste terceiro passo no Participante 1 (P1) da amostra. No intuito de auxiliar o leitor a compreender o modo como se transformam e tornam explícitos os significados presentes nas descrições dos sujeitos, seguir-se-á uma pequena clarificação deste processo, na unidade de significado 15, referente a P1.

TABELA 1

#### Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico

Unidades de Significado	Unidade de Significado Psicológico
<p>1. Entrevistador: Por favor, descreva-me, durante a sua fase de envelhecimento, uma experiência onde tenha tomado consciência da sua finitude?</p> <p>Participante 1: Bem, eu estou reformado há cinco anos e esta tomada de consciência sucedeu por volta dessa altura, de uma maneira muito real. A consciência da finitude veio associada a essa brusca transição que foi a minha reforma, quando deixei de trabalhar.</p>	<p>1. Em resposta à pergunta do entrevistador, o Participante 1 (P1) refere que a consciência da finitude surgiu a partir de um acontecimento, descrito como real e concreto, que foi o momento efectivo de entrada para a reforma. Para P1, esse momento foi vivido como uma experiência inesperada que viria, posteriormente, a alterar o seu estilo de vida.</p>

TABELA 1

## Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico (cont.)

Unidades de Significado	Unidade de Significado Psicológico
2. Tinha uma profissão extremamente activa e movimentada, dado que, durante 30 anos, fui chefe de cabina. Viajava duas a três vezes por semana ou, às vezes, todos os dias, fazia malas, desfazia malas e estava rodeado de gente à volta, pois os voos estavam sempre cheios e, de um momento para o outro, mais especificamente, no período de um ano, entrei para a reforma.	2. P1 descreve que exerceu, ao longo dos seus 30 anos de profissão, uma função muito stressante e activa, estando em contacto permanente com outras pessoas. P1 afirma que toda essa actividade e exigência profissional terminaram no período de um ano, de forma repentina.
3. Mas, antes de me reformar oficialmente, durante um ano dei parte de doente; fisicamente e psicologicamente já me tinha esgotado, portanto, tive aquele período em que houve como que um <i>airbag</i> da parte de doente que me preparou para aquilo que, mais ou menos, seria a reforma, no dia em que fiz 60 anos.	3. P1 relata que, no ano anterior à sua reforma, esteve de baixa médica, devido ao esgotamento e cansaço acumulados na profissão. P1 considera que este período de baixa médica serviu como uma antecâmara de preparação para aquilo que ele imaginaria poder ser a sua futura reforma.
4. Não me custou ser reformado nem me custou deixar de andar de avião, pois já estava muito cansado.	4. O abandono da profissão foi bem aceite por P1, dado que isso impediu que ele se esgotasse mais.
5. O engraçado é que nós tínhamos cacifos onde cada um tinha o seu nome, onde a documentação era posta e, antes do voo, íamos buscar essa documentação. O choque não foi deixar de voar, mas o desaparecimento da minha etiqueta com o nome, pois aquele espaço era reservado para os meus papéis e foi isso que me custou, foi a "machadada final", percebi que já não pertencia aqui.	5. P1 descreve um momento significativo da passagem à reforma, passado no seu local de trabalho, no qual foi surpreendido, por testemunhar que a etiqueta, onde estava escrito o seu nome, tinha sido retirada, sem pré-aviso, do cacifo onde habitualmente guardava os seus pertences. P1 considerava a etiqueta como um espaço e um símbolo de identidade pessoal e profissional, e quando a etiqueta desapareceu, P1 sofreu uma reacção de perda, em que tomou consciência de que já não pertencia ao seu mundo de trabalho.
6. Quando aquilo desapareceu, desapareceu a minha referência física ao local de trabalho, que era o meu nome, o meu espaço e onde estavam as papeladas. Foi o corte umbilical, pois foi nesse momento que se cortou a ligação com o meu local de trabalho, com toda uma vida de trabalho, que já estava a ser dolorosa, por razões físicas, sobretudo, estava a ser muito pesado para mim.	6. Para P1, o desaparecimento da etiqueta representou o desaparecimento da referência física que o ligava ao mundo do trabalho. P1 descreve este momento como um "corte umbilical" em que a relação com o mundo profissional terminou. P1 relata ainda que a fase final dessa relação profissional já estava a ser vivida com a acumulação de muitos problemas físicos.

TABELA 1

## Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico (cont.)

Unidades de Significado	Unidade de Significado Psicológico
7. Para além da reforma, também vivi uma separação e isso foi extremamente doloroso, porque foi um duplo ajuste na minha vida, duplo corte e ajuste.	7. P1 refere também a existência de um outro momento significativo, passado em paralelo com a entrada para a reforma, e que foi a separação da sua ex-mulher. Estes dois momentos foram definidos, por P1, como experiências angustiantes em que sofreu uma dupla perda, seguido de uma dupla adaptação.
8. Depois, surgiu o engranar num novo estado, numa nova situação, de que ainda estou capaz para fazer isto ou aquilo, especialmente coisas que sempre quis fazer antes, mas, depois, vemos a realidade, de que a reforma não dá para tudo, que é muito restritiva e quando a saúde não ajuda, o dinheiro tem de ir para a saúde e não pode ir para aquilo que se queria fazer, pois é preciso um certo investimento.	8. P1 refere que após o término destas duas relações anteriores, voltou a sentir-se capacitado para investir em novos projectos, os quais nunca tinha tido oportunidade de realizar. Apesar das suas intenções iniciais, P1 apercebeu-se de que a realidade financeira da sua reforma o impedia de investir nesses novos projectos, dado que a maior parte do seu dinheiro tinha de ser aplicado na manutenção da sua saúde.
9. Mesmo assim, disse para mim que estava bem e que ia fazer voluntariado em centros sociais, grupos, instituições, com crianças com sida e corri tudo o que os outros me indicavam. Receberam-me bem nesses centros e diziam que me contactariam passado um mês ou dois, mas não fui contactado por ninguém.	9. P1 alega que procurou iniciar uma ocupação de voluntariado em várias instituições que receberam e ouviram o seu pedido, prometendo, inclusive, que o voltariam a contactar, mas tal nunca chegou a acontecer.
10. Queria ocupar a minha reforma adoptando uma criança sem família e sem nada, através dessas instituições, para eu lhe dar uma referência, como se fosse um familiar do mundo cá fora, do mundo real e não só da instituição, mas não foi possível.	10. A intenção de P1 era a de ocupar o tempo da sua reforma dedicando-se a uma relação com uma criança órfã e institucionalizada, de modo a oferecer à criança uma nova referência relacional e exterior àquelas que ela tinha dentro da instituição. P1 afirma, com algum desapontamento, que a sua intenção acabou nunca por se realizar.
11. Ao reflectir sobre a minha morte, eu sei que tenho um corpo, que possui um determinado tempo de duração e que um dia esse corpo vai precisar de descansar, vai deixar de sofrer e eu estarei de partida.	11. P1 considera que a tomada de consciência da finitude se associa à consciência do limite de duração do seu corpo. P1 antecipa que, no futuro, ele irá abandonar o seu corpo porque este necessitará de descansar e de parar de sofrer fisicamente.

TABELA 1

Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico (cont.)

Unidades de Significado	Unidade de Significado Psicológico
12. Existem duas vertentes nesta questão, sendo que a primeira tem a ver com um lado lógico, já que sei que a morte é uma coisa que acontece desde o começo do mundo e tudo o que tem um começo tem um fim.	12. Para P1, a morte é entendida de duas maneiras. Na primeira, a morte é considerada como uma condição evidente e um acontecimento inevitável que está presente no mundo, desde a sua origem.
13. A outra vertente da questão é mais pessoal, pois eu estou habituado a este corpo há imensos anos, e vai chegar o momento em que ele já não serve, já não aguenta mais e terei de o abandonar contra minha vontade.	13. A segunda possui um sentido mais íntimo e subjectivo, em que P1 admite que, devido à morte, ele terá, no futuro, de abandonar o seu corpo contra a sua vontade, um corpo com o qual P1 estabelece uma relação de familiaridade e identidade desde que nasceu.
14. Esta última vertente relaciona-se muito com as minhas crenças religiosas, nomeadamente, aquilo em que acredito ou não acredito.	14. P1 admite que a consequência de ter de abandonar forçosamente o seu corpo, após a morte, o irá colocar perante uma dimensão metafísica ou espiritual, que faz parte do seu sistema de crenças.
15. Eu sei que um dia já cá não estarei a fazer nada e que tenho de aprender a deixar-me ir, mas, ao mesmo tempo, tenho a consciência de que ainda quero fazer aqui umas coisinhas, que o meu corpo ainda aguenta mais um tempinho e que vou fazer o que posso por passar este tempo no melhor modo possível, dentro das limitações, da ferrugem, das dores articulares ou da coluna.	15. Paradoxalmente, P1 antecipa que, num dia indeterminado do seu futuro, ele irá eventualmente deixar de existir, devendo, por isso, aprender a entregar-se à inevitabilidade desse acontecimento e à sua impotência perante o mesmo. Por outro lado, manifesta o desejo de continuar a existir e a realizar os projectos possíveis no tempo que tem disponível. P1 afirma que, apesar da consciência das suas limitações e dificuldades físicas, manifesta a intenção de passar o tempo que lhe resta com alguma qualidade.
16. Este pensamento de que já não vale a pena ou de que já cá não estou a fazer nada, coincide com umas fases mais deprimidas, em que a vontade de viver se vai abaixo, mas, depois, lá vem uma força de dentro ou mais um dia de sol e esqueço esta ideia e pronto, continuo a lutar enquanto tiver força para manter uma certa qualidade de vida física, intelectual e espiritual.	16. A experiência destas limitações físicas faz com que P1 se sinta, em certas alturas, emocionalmente vulnerável e deprimido, em que se torna difícil encontrar um sentido para continuar a existir. Após estas fases mais depressivas, P1 afirma que acaba por surgir uma nova vontade para continuar a existir e a lutar pela melhoria da sua qualidade de vida física, intelectual e espiritual.

TABELA 1

Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico (cont.)

Unidades de Significado	Unidade de Significado Psicológico
17. Eu acredito que a nossa alma não morre, que a existência é uma fase passageira, pois a nossa casa ou o nosso lar não se encontra nesta terra. Só estamos aqui para viver experiências, para tomar decisões, para nos transcendermos, para nos conhecermos melhor.	17. P1 refere a sua crença na continuidade da sua alma após a morte, considerando a existência como uma fase passageira de experiências que visam o desenvolvimento interior. Para P1, a verdadeira morada da alma não se encontra nesta existência concreta.
18. Como acredito que há uma continuidade e seguimento, encaro o meu corpo como uma maneira de me poder manifestar neste plano da existência e quando ele estiver sem aproveitamento ou eu estiver sem aproveitamento neste espaço, largarei o corpo e partirei para uma outra realidade que me escapa.	18. P1 assume que devido à sua crença na imortalidade e continuidade da alma, ele considera o seu corpo como uma forma temporária da sua alma se poder manifestar neste plano da existência. P1 antecipa que na altura em que o seu corpo deixar de reunir as condições necessárias para ele se manifestar neste plano da existência, irá partir para um outro plano da existência que o transcende.
19. A consciência da finitude possuiu o efeito de me transmitir a ideia de que tudo é perecível, que passa e é transitório e de que temos de aproveitar a vida aqui com consciência, para o autoconhecimento, para estudarmos os outros, reflectirmos sobre as nossas falhas, incertezas e inseguranças.	19. A tomada de consciência da finitude, para P1, trouxe como principal consequência a adopção de valores sobre a existência, que a caracterizam como algo perecível, passageiro e transitório, no qual se torna particularmente importante aproveitar, com consciência, o tempo ainda disponível. P1 afirma que as formas indicadas para aproveitar este tempo com consciência, passam pelo desenvolvimento de um projecto que cuide do autoconhecimento, da compreensão sobre os outros e da reflexão sobre as falhas e inseguranças da nossa forma de ser.
20. É também essencial saber perdoar, pois estamos todos, diariamente, a lidar com contrariedades e injustiças nas relações com os outros e devemos aprender a tornarmo-nos mais espectadores, vendo as coisas com uma certa distância, para nos irmos desligando. Tenho de me perdoar a mim primeiro e às minhas falhas, pois só assim é que posso perdoar os outros, mas isso é difícil, é uma busca contínua e permanente.	20. P1 dá um especial relevo à relação com os outros, nomeadamente, à capacidade de saber perdoar os conflitos inerentes a essas relações. P1 acredita que antes de conseguir perdoar os outros, tem de perdoar-se a si próprio, pelas suas falhas nas relações. Nesse sentido, P1 descreve a sua dificuldade em gerir este processo de perdão, assumindo, ao mesmo tempo, que a sua forma de se relacionar com os outros se deve ir tornando, gradualmente, mais distante, de forma a que ele se vá desligando da existência.



TABELA 1

## Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico (cont.)

Unidades de Significado	Unidade de Significado Psicológico
21. Com a consciência da finitude, eu vou-me desligando aos poucos das coisas que me rodeiam, em vez de ser actor, passei a ser mais espectador, cada vez mais quero ser mais espectador do que actor. Assim, no momento da morte, posso estar desligado, emocionalmente e fisicamente, de todos os momentos que passei nesta realidade, para que quando for a nossa partida eu possa estar em paz comigo, com os outros e com o mundo, fechar a porta e dizer <i>goodbye</i> .	21. Na opinião de P1, a consciência da sua finitude permitiu que ele deixasse de se tornar parte activa na sua existência, tornando-se mais num observador passivo. Esta resposta permite que P1 se vá desligando do mundo à sua volta, com o intuito de tornar a sua morte mais serena. P1 assume que a sua escolha de desligar-se emocionalmente e fisicamente da existência vai facilitar o processo da sua morte e da respectiva despedida.
22. Para além disto, o momento da finitude física ou da morte física do corpo será um dos poucos momentos da existência em que a pessoa está completamente só, consigo própria, e onde teremos de responder perante tudo aquilo que fizemos, não fizemos, como se fosse um sumário desta estadia, daquilo que se passou.	22. P1 prevê que o momento físico da experiência da morte será vivido em solidão. P1 afirma que, nessa altura, cada consciência terá de se confrontar com tudo aquilo que realizou e não realizou ao longo da sua existência.

A unidade de significado 15 de P1 condensa, em si mesma, um espectro de significados invariantes, já que muitos deles se irão encontrar, não só ao longo do resto da descrição de P1, como nas descrições dos restantes participantes.

No caso específico de P1, esta unidade começa por esclarecer que a construção de significado sobre a finitude é realizada em forma de antecipação, nomeadamente em relação ao facto de P1 saber que, no futuro, virá a falecer. No entanto, apesar de esta antecipação estar alicerçada num evento inevitável e garantido, P1 denota alguma imprevisibilidade e incerteza na sua descrição, por não conseguir determinar o dia concreto em que tal virá a acontecer. Nesta unidade está também implícito um paradoxo fundamental. Por um lado, P1 possui consciência da sua impotência perante este destino final, mas, por outro, manifesta a intenção de investir em projectos existenciais, conforme o tempo e as condições físicas que tem ao seu dispor. Nota-se, ainda, como as condições ou limitações físicas do corpo, inerentes à própria situação do envelhecimento, marcam a sua presença na construção deste significado, impelindo P1 para a consciência dos limites temporais da sua existência e, com isso, para a própria finitude. Por fim, o tipo particular de significado extraído, a partir desta tomada

de consciência, vai implicar certos e determinados efeitos na escolha do projecto existencial de P1, bem como na sua relação com o mesmo. Assim, P1 possui a intenção de aprender a entregar-se a este processo inevitável e, entretanto, ir melhorando, na medida do possível, a sua qualidade de vida.

A unidade de significado 15 possui cerca de nove linhas e, à semelhança das outras unidades, antecedentes e precedentes, deve ser entendida horizontalmente, ou seja, tudo o que é dito é encarado pelo investigador como sendo psicologicamente muito importante. É, por isso, essencial efectuar este tipo de análise que descreva, explicita e refine os significados presentes em cada uma das unidades e, conseqüentemente, no seu conjunto.

#### Passo 4

O tratamento da informação bruta das entrevistas, realizado até ao passo 3, em cada um dos sujeitos, permitiu identificar o passo 4, Estrutura Geral de Significados Psicológicos, que é comum aos três sujeitos e que transmite aquilo que é verdadeiramente essencial, a nível psicológico, nesta experiência, independentemente dos detalhes e das particularidades que lhe possam estar associados. Dela fazem parte os Constituintes Essenciais que, no fundo, categorizam os significados invariantes ou elementos-chave encontrados no conjunto destas descrições, assim como a relação entre os mesmos.

A transcrição da estrutura geral de significado será acompanhada, abaixo, pela descrição dos Constituintes Essenciais identificados, bem como pela ilustração da relação entre estes (Figura 1). Serão também apresentados os exemplos das citações directas dos três participantes, correspondentes a cada constituinte específico e, por fim, a síntese da correlação entre os constituintes e as suas variações empíricas (Tabela 2).

#### Determinação da Estrutura

A tomada de consciência da finitude, nestes gerontes, deu-se a partir de duas contingências inerentes ao processo de envelhecimento, que não foram escolhidas nem procuradas, voluntariamente, pelos próprios. A primeira refere-se à ocorrência de uma perda inesperada de uma referência significativa, enquanto a segunda se relaciona com a consciência das limitações físicas e funcionais do corpo. Estes limites físicos e funcionais do corpo representam, para os gerontes, a evidência de que o tempo das suas existências caminha, inevitavelmente, para o fim. Com base nestas contingências, é construído um significado sobre aquilo que a finitude representa para estes indivíduos, que começa por ser elaborado com base, em primeiro lugar, na recordação de experiências relativas ao passado, no qual tenha ocorrido uma separação ou perda relacional, acompanhada de sentimentos

de angústia. Em consequência, o geronte cria uma antecipação sobre o que poderá vir a acontecer no final da existência, confrontando-se com um paradoxo que lhe provoca incertezas, questionamentos espirituais e vulnerabilidades emocionais. De facto, este paradoxo advém, por um lado, da aceitação da inevitabilidade e imperatividade da sua condição de mortal e, por outro, da consciência do tempo que ainda tem disponível, bem como da oportunidade para o poder aproveitar significativamente. Por fim, e de acordo com estes gerontes, a tomada de consciência da finitude acabou por provocar mudanças significativas nas perspectivas que estes adoptavam, até então, sobre a existência, bem como na consequente relação que passaram a estabelecer com a mesma.

### Constituintes Essenciais

Nesta vivência foram identificados e seleccionados nove constituintes essenciais, dois deles (*perda inesperada de uma referência significativa; limitação física e temporal*) estando relacionados com as circunstâncias da experiência, que não são escolhidas ou procuradas pelos sujeitos, mas nas quais eles se deparam forçosamente, sendo a partir daí que a tomada de consciência da finitude emerge. Em relação aos outros sete (*recordação de experiências de separação com vivência de angústia; antecipação; intenção paradoxal; vulnerabilidade emocional; incerteza; questionamentos espirituais; mudança de perspectiva e de relação com a existência*), estes também remetem para um acto de construção de significado, em relação à finitude, que, contudo, não está completamente dependente das circunstâncias.

A Figura 1 da página seguinte ilustra a relação entre estes nove constituintes, devendo a sua leitura ser entendida como um todo e não como uma relação linear ou hierárquica entre as partes.

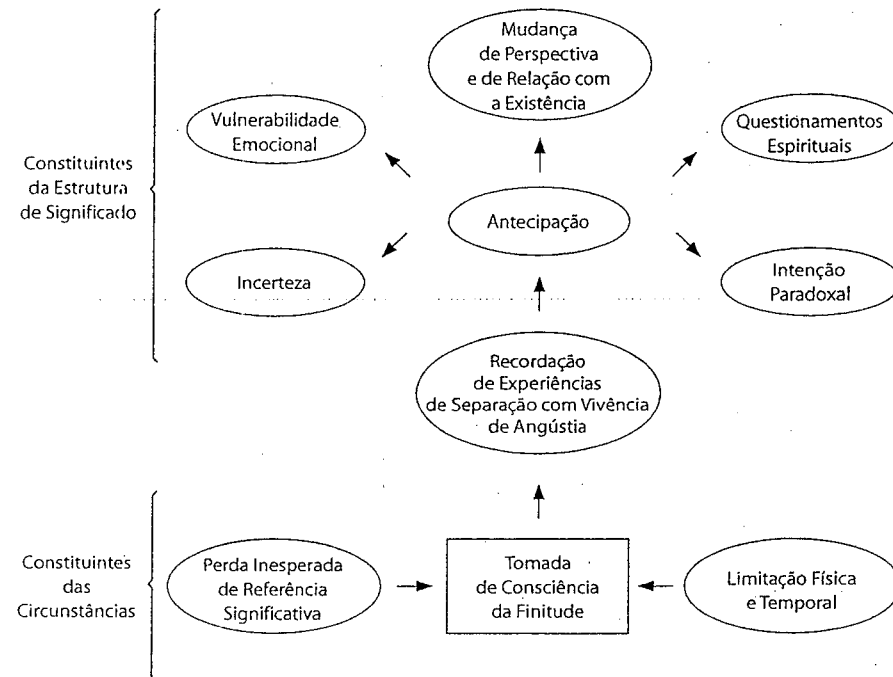
#### Citações Directas Correspondentes a cada Constituinte Essencial

##### Perda inesperada de uma referência significativa

As experiências que, nestes três gerontes, proporcionou a tomada de consciência da sua finitude, emergem a partir de circunstâncias e momentos significativos, que não são propriamente escolhidos nem procurados pelos sujeitos. A primeira dessas circunstâncias refere-se a alturas em que ocorre, de modo inesperado, uma perda de uma referência importante para as suas vidas.

Para P1, a consciência da finitude surgiu no dia em que lhe retiraram, sem aviso, a etiqueta com o nome pessoal do seu local de trabalho, um evento que representou a confirmação do fim de uma dedicação profissional, com 30 anos, e de uma função útil e activa.

FIGURA 1  
Relação dos Constituintes Essenciais da Consciência de Finitude



“Foi um choque... foi a machadada final, quando percebi que já não pertencia aqui.”

No Participante 2 (P2), o contexto da ocorrência desta experiência surgiu antes dos seus 40 anos, através de uma inesperada experiência-limite, causada pela reacção alérgica a um medicamento, que não só a colocou em perigo de vida, como desafiou a sua noção de saúde e bem-estar, colocando-a perante a evidência do sofrimento físico.

“Nessa altura, senti-me extremamente mal e sentia que ia efectivamente morrer e, devido a esta experiência, ganhei um intenso receio e medo da morte... a experiência tornou-me mais consciente de que havia muito sofrimento à minha volta.”

Finalmente, o Participante 3 (P3) refere a perda dos seus bens materiais por duas ocasiões, em que foi vítima de roubo por um estranho e também pelo seu ex-marido.

“Eu digo isto porque eu já fui roubada, em pleno dia, acabada de vir de um funeral, estava no meu carro e abriram-me a porta e um rapaz novo tirou-me a mala... eu gritei e gritei, mas ninguém me ajudou. Fiquei sem nada... Aconteceu com o meu ex-marido... e, ao fim de uma vida inteira com ele, de 35 anos, ele colocou uma camioneta à frente da casa e levou-me tudo.”

### Consciência da limitação física e temporal

O último dos constituintes que remete para as circunstâncias em que ocorre a experiência da finitude está relacionado com a tomada de consciência dos limites físicos e funcionais do corpo, inerentes ao processo do envelhecimento, o que, por sua vez, representa para estes sujeitos a inegável evidência da limitação das suas existências e do respectivo tempo disponível.

P1 começa por confessar-nos como o cansaço físico e a gradual perda de funcionalidade do corpo lhe transmitem a noção de que, num certo dia, terá forçosamente de o abandonar.

“Eu sei que tenho um corpo que possui um determinado tempo de duração e, um dia, esse corpo vai precisar de descansar, vai deixar de sofrer e eu estarei de partida; eu estou habituado a este corpo há imensos anos, e vai chegar o momento em que ele já não serve, já não aguenta mais e terei de o abandonar contra minha vontade.”

Na opinião de P2, são os momentos de mal-estar físico, durante o envelhecimento, que a relembram da perda de funcionalidade do corpo e da inerente evidência dos seus limites temporais.

“Nunca mais voltei a pensar nela, até começar a envelhecer e, especialmente, a sentir-me mais frágil... Comecei então a pensar muito na morte e isso perdura até hoje. Nesta fase do envelhecimento, eu penso muito mais vezes na morte e tenho mais consciência da minha finitude, principalmente através dos meus achaques e das minhas doenças, pois quando me sinto mal fisicamente eu assumo que isso faz parte do meu fim, ou seja, à medida que eu avanço na minha idade e o fim se aproxima, o corpo vai dando de si.”

O episódio em que P3 foi roubado por um ladrão, numa via pública, serve como exemplo para enaltecer esta consciência dos limites corporais.

“É claro que eu vou aqui ou ali, mas sinto-me frágil. Se eu fosse mais nova, eu não tinha este receio de andar na rua, nem pensava nisso. Senti-me frágil e

ninguém me acudiu, o ladrão estava a seguir-me e tirou-me tudo, fiquei sem nada. Quando penso na finitude, eu penso nesta fragilidade e no efeito que o episódio do ladrão deixou em mim, pois a morte também é como um ladrão que me segue e que me vai roubar desta vida.”

### Recordação de experiências de separação com vivência de angústia

A partir dos dois constituintes já referidos, parece também surgir a recordação de outras experiências de separação ou perda relacionadas com pessoas significativas, que, por sua vez, são acompanhadas de sentimentos de angústia. Este constituinte parece situar-se na fronteira entre os constituintes do contexto e os constituintes da construção de sentido sobre a finitude.

No caso de P1, a altura da entrada para a reforma coincidiu com a sua separação conjugal, que representou um abrupto e angustiante duplo corte, mas também um duplo ajustamento à sua nova situação.

“Além da reforma, também vivi uma separação e isso foi extremamente doloroso, porque foi um duplo ajuste na minha vida, duplo corte e ajuste.”

Em P2 foi a recordação de uma experiência de separação conjugal angustiante que quase a levou ao desespero, e também de memórias da sua vida profissional ligada à enfermagem, assistindo à morte de muitos dos seus utentes, que apareceu à sua consciência.

“Passei por uma separação muito traumática e houve uma altura em que eu me senti muito desesperada... com o efeito dos medicamentos e, de vez em quando, pensava na morte ou em tomar os medicamentos, pois sentia que não era possível viver naquela situação. As pessoas que estavam conscientes e que se aperceberam que iam morrer, tiveram todas, e foram muitas, um final doloroso. Agarravam-se à minha mão e diziam-me: ‘Não me deixe morrer’ e ‘Eu não quero morrer’ e tinham faces e expressões muito alteradas, com um sofrimento incrível.”

No caso de P3, ressalta-se a separação do seu ex-marido e o posterior suicídio do mesmo.

“Tive um desgosto indescritível, não sou capaz de dizer o que senti, o que tive ou não tive, pensei que este homem afinal era louco e disse-lhe que ele haveria de ter um final desgraçado e, há 7 anos atrás, ele suicidou-se. Eu queria que ele pagasse, mas não com um final destes, tão desastroso.”

### Antecipação

Em paralelo com as recordações passadas, a estrutura da consciência da finitude é apoiada numa vivência antecipada sobre aquilo que o futuro destino final representa para cada um dos gerontes, sendo seguro afirmar que esta antecipação também se encontra subtilmente presente nos outros constituintes da estrutura, à excepção das recordações passadas.

Em termos mais concretos, e como constituinte em si, a antecipação, nestes gerontes, parece prever a ocorrência de sofrimento físico na altura da morte. Para além do sofrimento físico, P1 antecipa também uma experiência de solidão no momento da sua morte.

“(…) esse corpo vai precisar de descansar, vai deixar de sofrer e eu estarei de partida. Vou fazer o que posso por passar este tempo do melhor modo possível, dentro das limitações, da ferrugem, das dores articulares ou da coluna. No momento da finitude física ou da morte física do corpo, será um dos poucos momentos da existência em que a pessoa está completamente só, consigo própria, e em que teremos de responder perante tudo aquilo que fizemos.”

Em P2 é adicionado, na sua antecipação de sofrimento físico, o facto de ter de deixar de viver e de desfrutar das oportunidades da existência.

“Hoje, também tenho a noção de que morrer é sinónimo de deixar de ter todos os nossos prazeres... Mas, viver é uma coisa que a morte me vai coístar e, além desse sofrimento, custa-me pensar naqueles momento finais que a morte me vai trazer. Não é uma questão religiosa, mas uma questão de deixar de viver e do sofrimento de estar a morrer.”

As expressões de P3 revelam também uma concordância com o que foi anteriormente apresentado.

“Quando penso na finitude, eu penso nesta fragilidade. Quando penso nisso, eu penso que não gostava, sobretudo, de sofrer.”

### Intenção paradoxal

Perante a antecipação do fim da existência, todos os sujeitos manifestaram a presença de uma intenção ou vontade paradoxal, a qual assenta em dois pólos diferentes, ou seja, por um lado, a aceitação do lado inevitável e imperativo da sua morte e, por outro, o desejo de continuar a viver e a realizar projectos.

“Eu sei que um dia já cá não estarei a fazer nada e que tenho de aprender a deixar-me ir, mas, ao mesmo tempo, tenho a consciência de que ainda quero fazer aqui umas coisinhas, que o meu corpo ainda aguenta mais um tempinho (P1).”

“(…) eles me pudessem reconhecer sem hipocrisia, como uma pessoa que lhes deixou uma boa lembrança, porque eu vou acabar, porque eu acabei e vou ser nada... a minha morte é o fim de tudo e se não for a boa memória que eu deixo cá, então não há sentido nenhum para a vida (P2).”

“Eu, agora, todos os dias, vejo que já não tenho muitos dias pela frente e sei que já não tenho as mesmas capacidades, mas o que eu procuro é fazer coisas, ir viajar, comer, ir aos bailes do Santo António. Eu peço a Deus que a minha morte seja repentina, como a dos meus familiares, mas eu não quero deixar este mundo e as coisas. Eu não queria ir já, eu quero cá estar, este sol é muito lindo, há muita coisa que não presta, mas há muita coisa linda, quero cá estar, mesmo com a maldade do nosso semelhante ao lado (P3).”

### Incerteza

O sentido de incerteza em relação à finitude é outro dos constituintes essenciais presente nas transcrições dos sujeitos. No caso de P1, a incerteza dirige-se apenas à altura exacta em que a morte poderá ocorrer, notando-se várias expressões indeterminadas sobre o assunto.

“E vai chegar o momento... Eu sei que um dia já cá não estarei a fazer nada...”

De acordo com P2, a incerteza aplica-se ao facto de não saber se terá uma morte acompanhada por dor física e por também não ter respostas sobre o lado metafísico da mesma.

“Mas penso, também, como será a minha morte, se será horrível, como a daquelas pessoas que testemunhei e que se agarravam à minha mão em grande sofrimento. Provavelmente, vou dar contas a Deus, pelo que eu fiz da minha vida, mas isso não me assusta muito, é divagar... como disse, no princípio, não é uma coisa definida, é um nada, são pensamentos e ideias acerca da morte.”

Na perspectiva de P3, a incerteza e a dúvida apontam também para a altura da morte e para o que poderá acontecer depois.

“Pois a morte também é como um ladrão que me segue e que me vai roubar desta vida quando eu menos esperar. Escuso de deixar as coisas para amanhã, pois isso não vale a pena, pois não sei se chego lá, se vivo até lá. Sendo crente, eu ainda coloco a dúvida, até porque ainda ninguém nos veio cá dizer o que se passa do outro lado. São questões que vão para outra dimensão que nós não conseguimos atingir ou saber... eu não tenho muitos anos de vida, mas até alguém mais novo pode ir à minha frente... lá está o grande enigma da morte, é o tempo, é o desconhecido...”

### Questionamentos espirituais

Os sujeitos manifestaram, em várias passagens, a adopção de significados que revelam uma abertura para a contemplação e o questionamento da dimensão espiritual daquilo que poderá, ou não, advir após a morte. Para além da morte, esta dimensão espiritual está também presente no projecto existencial que os gerontes têm em mãos.

“(...) Depois, lá vem uma força de dentro ou mais um dia de sol e esqueço esta ideia e pronto, continuo a lutar, enquanto tiver força para manter uma certa qualidade de vida, física, intelectual e espiritual. Acredito que a nossa alma não morre, que a existência é uma fase passageira, pois a nossa casa ou lar não se encontra nesta terra, estamos aqui para viver experiências, tomar decisões, para nos transcendermos, nos conhecermos melhor.”

P2 confessa, nas suas citações, a esperança de realizar o seu projecto, com vista a uma morte serena e manifesta abertura para o lado espiritual, embora possua dúvidas em relação a isso.

“No aspecto religioso, eu penso, então, mas o que fica é o corpo... o que vai para os vermes é o corpo, mas há uma alma... há alguma coisa que nos transcende e que vai para outro sítio, mas onde é que é esse sítio? Onde é que isso paira? Onde é que isso está?... É assim que eu desejo morrer, com esta serenidade, paz e com a sensação de dever cumprido, de que, no fundo, jamais morrerei na memória das pessoas.”

Com P3, manifesta-se claramente uma esperança na realização do seu projecto existencial e uma declarada crença em Deus.

“Eu sou uma pessoa crente em Deus, sei que talvez vá parar a um sítio melhor, eu suponho que talvez vá parar a um sítio melhor. Eu creio no Senhor, eu sei que

um dia vou lá ter com ele e etc., mas, honestamente, eu gostava muito que ele não me chamasse já... é verdade, eu não queria morrer já, eu, pelo menos, ainda queria trabalhar bem no computador, fazer aquelas coisas com o computador. Foi Deus que me colocou cá e os meus pais, claro, mas é Deus que me vai tirar de cá. Eu não tenho controlo sobre o meu fim, mas Deus tem, ele é que sabe. Se eu controlasse isso, eu não morria.”

### Vulnerabilidade emocional

À parte do significado que é construído em relação à consciência da finitude, a vivência desta experiência foi, nestes gerontes, acompanhada por sentimentos de vulnerabilidade emocional, tendo esta vulnerabilidade alternado entre sentimentos de medo, angústia, culpa e depressão.

Na experiência de P1, destaca-se a presença de emoções depressivas.

“Este pensamento de que já não vale a pena ou de que já cá não estou a fazer nada, coincide com umas fases mais deprimidas, em que a vontade de viver se vai abaixo, mas, depois, lá vem uma força de dentro ou mais um dia de sol e esqueço esta ideia e pronto, continuo a lutar enquanto tiver força.”

Em P2 são manifestados sentimentos de medo perante a possibilidade de sofrimento físico, de angústia dirigida à obrigação de aceitar o posterior abandono dos prazeres da existência e, também, por desconhecer o que se poderá passar após e, por fim, de culpa e ressentimento por não ter aproveitado melhor o tempo.

“(...) devido a essa experiência ganhei um intenso receio e medo da morte. Até parece que me tornei numa pessoa covarde, não no sentido de ter medo do que está para além da morte, como se fosse parar ao Inferno ou enfrentar um Deus; não é o seu aspecto religioso; mas sim o aspecto físico da morte, é isso que me incomoda. Eu não sei se a morte tem uma resposta concreta e isso deixa-me com um desgosto muito grande, pois estou sempre a questionar-me: afinal, por que é que todos nós passamos por cá? Por que é que vivemos? Dá-me algum pesar não poder voltar à adolescência, à minha juventude, de não ter mais tempo, pois dá-me a ideia de eu estar numa maratona, mas onde perdi muito tempo, no princípio, não aproveitei e que, afinal, quando era jovem é que podia ter uma melhor *performance* e, agora, velhota, já não a consigo alcançar e vou perder esta maratona, chegando com muitas horas de atraso em relação àquilo que tinha sido proposto ou suposto conseguir.”

Por fim, a vulnerabilidade presente em P3 reflecte-se em sentimentos de depressão, quando passa um tempo considerável a reflectir sobre a morte.

“Não fico o tempo todo a pensar no ‘Ai eu vou morrer e vou deixar isto tudo’, eu consigo pensar noutra coisa e avançar, fazer outra coisa que me eleve.”

#### Mudança da perspectiva e da relação com a existência

Em termos gerais e essenciais, a experiência da tomada de consciência da finitude, nestes gerentes, provocou, em última análise, uma mudança de perspectiva da existência, que se traduz no desenvolvimento e na adopção de novas formas de relação com a mesma, incluindo na relação do sujeito consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

P1 atribui o sentido de passagem à existência e assume a adopção de uma forma de relacionamento que o ajude a desligar-se, gradualmente, desta, de maneira a facilitar o seu processo da morte.

“A finitude possuiu o efeito de me transmitir a ideia de que tudo é perecível, que passa e é transitório e que temos de aproveitar a vida aqui, com consciência, para o autoconhecimento, para estudarmos os outros, reflectirmos sobre as nossas falhas, incertezas e inseguranças. Com a consciência da finitude, eu vou-me desligando, aos poucos, das coisas que me rodeiam; em vez de ser actor, passei a ser mais espectador... Assim, no momento da morte, posso estar desligado emocionalmente e fisicamente de todos os momentos que passei nesta realidade, para que, quando for a nossa partida, eu possa estar em paz comigo, com os outros e com o mundo, fechar a porta e dizer *goodbye*.”

Em P2, a finitude fê-la aperceber-se de que não tinha aproveitado bem a sua existência e a tornar-se sensível ao sofrimento dos outros, começando a procurar estabelecer relações com os seres vivos e com as pessoas, a fim de minorar esse sofrimento e de deixar uma boa memória de si ao mundo.

“A experiência que tive... fez-me reflectir e ter a sensação de que eu não tinha aproveitado bem o tempo que estava a viver e, a partir daí, tracei um novo propósito para a minha vida. Disse, para mim, que iria dar mais importância às pessoas, mas também a todos os seres vivos ou a tudo o que fosse vivo. Tornou-me mais consciente de que havia muito sofrimento à minha volta e que eu tinha de participar, a ajudar a minorar o sofrimento ou, pelo menos, a ser mais simpática, mais participativa e menos indiferente com aquilo que se passava à minha

volta, em vez de me preocupar só com o trabalho, com o viver para os meus... Foi... o envelhecimento e o facto de estar mais perto do fim, a fazer-me compreender que não somos todos iguais, cada um tem a sua maneira de ser e cada um pode vivê-la como quer, sem que prejudique os outros, (...) temos de ser abertos a isso, a deixar as pessoas serem como são.”

Finalmente, P3 alega que a finitude a fez aperceber-se da preciosidade do tempo disponível, de que a vida não oferece garantias e da importância de realizar escolhas, de acordo com as suas possibilidades, adoptando uma postura mais activa na sua existência.

“Ter 10 anos de vida pela frente é o mesmo, para mim, do que ter 10 minutos, podem achar que é muito, mas, para mim, não. Como sei que já tenho pouco tempo de vida, então, eu aproveito, fico com esta vontade de fazer coisas, de aproveitar a vida, como se tivesse uma nova vida; com a finitude próxima, eu fico com vontade de querer viver. Aquilo que eu posso fazer hoje, eu já não deixo para amanhã... Aproveito e escuso de deixar as coisas para amanhã, isso não vale a pena, pois, não sei se chego lá, se vivo até lá. Agora tenho cuidado com aquilo que escolho fazer, escolho o que entendo e posso fazer e me dê prazer. Não vou fazer projectos que eram para outra altura da minha vida. É o sentido da vida, renovar as coisas, andar de um lado para o outro, pois, parar é morrer.”

Ao observar a Tabela 2 da página seguinte, o leitor poderá discernir como a determinação da estrutura final pode ajudar a clarificar a compreensão psicológica da vivência desta situação. Pode, igualmente, verificar como distintos exemplos empíricos (variações empíricas) de P1, P2 e P3 resultam em significados psicológicos essenciais ou invariantes.

#### Análise Pós-estrutural

A estrutura geral possui uma importância vital para o processo analítico, é o passo final do método, mas não o último do processo de investigação. De facto, após a aplicação do método e a comunicação dos resultados, efectua-se a análise pós-estrutural dos resultados, que consiste na análise dos constituintes essenciais desta respectiva estrutura, com o objectivo de auxiliar o leitor a compreender os dados empíricos (variações empíricas), de uma forma mais metódica e sistemática.

Por meio da apresentação da Tabela 2, o leitor pode compreender a complexidade desta experiência, analisando assim a existência dos constituintes-

TABELA 2  
Análise dos Constituintes Essenciais e das suas Variações Empíricas

	Variações Empíricas		
	P1	P2	P3
<b>Constituintes Essenciais</b>			
<i>Perda Inesperada de Referência Significativa</i>	Perda da etiqueta que representava a sua ligação profissional.	Experiência-limite de sofrimento físico e perda de bem-estar.	Perda da totalidade dos seus bens materiais.
<i>Consciência dos Limites Corporais e Temporais</i>	Perda da funcionalidade e cansaço físico do corpo são as evidências que comprovam o fim inevitável da existência.	Mai-estar físico e consciência de ter desperdiçado tempo de vida. Os momentos são vistos como irremediáveis.	Insegurança devido à fragilidade do corpo, surgindo o desejo de adiar a morte e aproveitar o tempo disponível.
<i>Recordação de Experiências de Separação Relacional com Vivência de Angústia</i>	Momento da reforma e separação conjugal.	Separação conjugal e testemunho de várias mortes, devido à sua profissão.	Suicídio do ex-cônjuge e roubo da carteira em local público.
<i>Antecipação</i>	Presume que será forçado a abandonar o corpo com sofrimento físico e numa experiência de solidão.	Receio da possibilidade de ocorrer sofrimento físico, à semelhança do que testemunhou na sua profissão.	Antevê o facto de que a morte, num dado momento, virá para lhe roubar a vida, retirando-o desta existência.
<i>Intenção Paradoxal</i>	Aceitação da inevitabilidade da morte e vontade de continuar a realizar projectos.	Aceitação do fim das oportunidades de prazer e maior abertura e sensibilidade perante o sofrimento alheio.	Aceitação da inevitabilidade da morte e desejo de continuar a viver e aproveitar o tempo disponível.
<i>Incerteza</i>	A altura da morte é incerta.	Não saber se o momento da morte será doloroso. Não possui evidências em relação às suas crenças numa vida após a morte.	Momento da morte é incerto e está dependente da vontade de Deus.
<i>Questionamentos Espirituais</i>	Crença de que, após a morte, continuará a existir, numa realidade que o transcende.	Esperança numa morte serena e em deixar uma boa memória nos outros. Crença na existência de uma alma que transcende o corpo, embora tenha dúvidas.	Esperança em viver tempo suficiente, em ter uma morte repentina e um futuro encontro com Deus, apesar de não ter confirmações efectivas sobre essas possibilidades.
<i>Vulnerabilidade Emocional</i>	Depressão devido ao cansaço físico e impotência perante a imperatividade da morte.	Medo e angústia perante a morte. Culpa e ressentimento por não ter aproveitado melhor a vida.	Depressão perante a reflexão sobre a morte.
<i>Mudança da Perspectiva e da Relação com a Existência</i>	Existência vista como uma passagem através da qual procura melhorar a sua qualidade de vida física, mental e espiritual. Desejo desligar-se, física e afectivamente, da existência, de forma a facilitar o momento da morte.	Deu maior importância à vida, ao tempo de que dispõe e a todos os seres vivos, tornando-se mais aberta na relação com os outros. Procura minorar o sofrimento, promover experiências de prazer e deixar uma boa memória de si.	Estar vivo não é uma garantia, sendo importante aproveitar o tempo presente. É mais conscienciosa nas escolhas que faz e procura renovar aquilo que está velho.

-chave da estrutura que são comuns a todos os sujeitos, apesar de estes poderem ser vividos de diferentes modos. Embora não seja possível apresentar neste artigo todas as análises pós-estruturais, podemos, a título de exemplo, demonstrar o que seria este tipo de análise aplicada a um desses nove constituintes essenciais.

Neste sentido, podemos verificar como o constituinte “perda inesperada de uma referência significativa” se encontra na origem desta experiência da tomada de consciência da finitude. P1, por exemplo, não foi avisado de que a sua etiqueta com o nome profissional iria ser retirada, embora soubesse que, nesse dia específico, iria entrar para a reforma. Foi através desse “pequeno imprevisto” que teve a noção de que já não pertencia àquele mundo do trabalho e que, eventualmente, no futuro, também deixaria de fazer parte deste mundo ou desta existência concreta.

No caso de P2, esta recordou-se de uma experiência passada por altura dos seus 40 anos, em que sofreu uma inesperada reacção alérgica a um medicamento que a colocou em perigo de vida e perante uma intensa experiência de sofrimento físico, o que a fez acreditar que iria morrer nessa altura. Até então, P2 nunca tinha contemplado a sua realidade de mortal, nem a sua fragilidade, perdendo, nessa altura, a referência que possuía sobre o bem-estar e o estado pessoal de plena saúde, vivido até aí.

Por fim, P3 relata a sua impotência perante duas situações em que ficou sem os seus bens pessoais devido a furtos, tendo sido, também, apanhada sempre de forma desprevenida. Para P3, a finitude é entendida como uma espécie de “ladrão” que, quando ela menos esperar, a vai retirar desta existência.

Embora o método seja entendido e defendido como um instrumento puramente descritivo, nada nos impede de efectuar um diálogo entre as análises obtidas e o enquadramento teórico pelo qual a investigação se rege. No caso deste estudo específico, a literatura seleccionada em relação à finitude foi a fenomenológico-existencial, enquanto para o envelhecimento se elegeu a perspectiva do *life-span* e, nesse sentido, iremos, por fim, efectuar uma breve ligação entre essas partes.

## Diálogo com a Literatura

Entre os vários desafios e dilemas subjacentes ao processo de envelhecimento que pautam o ajustamento do geronte a esta fase, a tomada de consciência da finitude parece ganhar, efectivamente, um lugar de destaque e de significativa influência. Esta tomada de consciência sobre o destino final da existência, bem como do fim do ser-no-mundo que lhe está inerente, revelou-se,

neste estudo, como uma experiência, cuja presença se foi tornando, gradualmente, mais iminente na vivência dos gerontes, forçando-os, inevitavelmente, a endereçar e a contemplar este assunto.

De facto, os dois constituintes essenciais ligados às circunstâncias desta experiência ou, se quisermos, às situações que originaram esta tomada de consciência da finitude (*perda inesperada de uma referência significativa e limitações físicas e temporais*), são apontados por estes gerontes como as causas principais que os forçaram a endereçar este assunto, ou seja, estes sujeitos não escolheram reflectir sobre a sua finitude através de um acto livre e de “boa-fé”, mas porque as circunstâncias ou facticidades do processo de envelhecimento impeliram as suas intencionalidades para a contemplação desta sua inevitável condição.

Em linha com a literatura apresentada, o estudo constatou como as evidentes circunstâncias do envelhecimento, associadas às múltiplas perdas (*e. g.*, reais, simbólicas, relacionais, afectivas, identidade, etc.) e às fragilidades do corpo, têm como principais efeitos a consciência da limitação do tempo e a proclamação da morte futura, com uma consequente implicação não só para o sentido das suas existências, como para a escolha dos projectos existenciais que pretendem seguir e construir<sup>19</sup>.

Enquadrado ainda nas circunstâncias desta experiência, denotou-se que o momento exacto em que os gerontes se apercebem de que estas facticidades estão relacionadas com a sua finitude ocorreu sempre de um modo imprevisto e, por isso mesmo, a tomada de consciência da finitude pode tornar-se comparável àquilo que Jaspers referia como uma “situação-limite”<sup>20</sup>, na qual os gerontes embatem sem, contudo, as poderem evitar, negar ou, mesmo, preparar-se totalmente para tal.

Esta experiência provocou uma série de mudanças e crises na forma de ser-no-mundo destes gerontes, às quais cada um procurou responder ou atribuir um significado particular. Por sua vez, essas respostas reflectem o que a literatura refere como o processo de mudança e ajustamento às realidades do envelhecimento e aos limites da existência, gerando-se, ao mesmo tempo, a oportunidade de se procurar e adoptar novas percepções, concepções, questões e, finalmente, sentidos últimos para a vida<sup>21</sup>.

<sup>19</sup> Jung, 1933; Merleau-Ponty, 1969; Tatossian, citado por Sivadon e Fernandez-Zoila, 1988; Minkowski, 1992; Boss, 1994; Baltes e Silverberg, 1995; Hennezel e Leloup, 1998; Fernández-Ballesteros, 1999; Fontaine, 1999; Längle, 2001; Fuchs, 2003; Bernard, citado por Blessman, 2004; Sousa, Figueiredo e Cerqueira, 2006.

<sup>20</sup> Jaspers, 1971.

<sup>21</sup> Erikson, 1963; Baltes e Baltes, 1990; Beauvoir, 1990; Tomer e Eliason, 1996; Längle, 2001; Novo, 2003; Moss, Schlossberg e Rutter, citados por Fonseca, 2004.

Inegavelmente, a influência das facticidades do envelhecimento vai, muitas vezes contra a vontade dos gerontes, marcar e apelar para a consciência da finitude, contudo, as circunstâncias ou facticidades não determinaram totalmente esta situação. Apesar das contingências em que estes gerontes estavam lançados, eles continuaram a possuir liberdade e responsabilidade para atribuir ou reformular o sentido sobre aquilo que a sua finitude pode representar para cada um e para as suas existências, sendo que os sete constituintes da estrutura de significado são um claro exemplo disso. Neste sentido, vamos também ao encontro das ideias de Thompson e Frankl, quando estes defendem que, embora não se controle a maioria das situações que nos surgem na existência (incluindo muito dos declínios e perdas associados ao envelhecimento), podemos sempre ter a liberdade de desenvolver, ao longo da vida, um modo de responder ou criar significado sobre elas<sup>22</sup>.

Tal como foi referido no parágrafo anterior, o conjunto de sete constituintes da estrutura de significado revelou-nos esta possibilidade de construir um sentido sobre a finitude e, dado o tema desta investigação e a sua consequente perspectiva fenomenológico-existencial, foi possível clarificar o modo como as suas intencionalidades elaboraram o sentido sobre este futuro evento.

A base da construção deste sentido assentou numa circularidade da intencionalidade na temporalidade, tal como é defendido por inúmeros autores<sup>23</sup>. Noutros termos, estes gerontes recorreram às suas referências passadas (*i. e.*, perdas significativas, separação relacional com angústia), às vivências presentes (*i. e.*, limites físicos e funcionais) e, por fim, à antecipação em relação ao futuro (*i. e.*, finitude), de modo a construírem o seu significado sobre a inegável limitação do tempo da sua existência.

O constituinte da *recordação de experiências de separação com vivência de angústia* parece ser um dos primeiros elementos a fazer parte do sentido da finitude construído por estes gerontes, sendo o único da estrutura que não funciona de modo prospectivo ou antecipatório. Isto reflecte como a consciência destes gerontes recorre ao passado e a uma retrospectiva da sua existência vivida, deparando-se com ressentimentos sobre situações que não ocorreram da maneira desejada. Se, por um lado, os dois constituintes circunstanciais surgiram como situações inesperadas que ocorreram sem a responsabilidade directa do sujeito, este constituinte, em particular, já remete para as escolhas do próprio, ao longo da sua existência, e para a consequente vivência de angústia ou, mesmo, de culpa, pois cada escolha efectuada não só é irrepe-

<sup>22</sup> Thompson, 1993; Frankl, 1997.

<sup>23</sup> Taylor e Ford, 1981; Kaufman, 1986; Lopes, 2006.



tível, como deixa, inevitavelmente, de lado outras possibilidades por explorar<sup>24</sup>. Subsequentemente, não deixa de ser relevante o facto de estes acontecimentos estarem ligados à recordação de separações relacionais, demonstrando, ao mesmo tempo, a característica de abertura relacional do ser-no-mundo com os outros e, embora não seja explícito nas descrições destes gerontes, levanta-se a hipótese de o sentimento de angústia poder anunciar a eventual perda trágica das relações que o geronte estabelece com os outros e com o seu mundo<sup>25</sup>. Importa ainda referir que é a retrospectiva da consciência que permitiu aos gerontes, baseados naquilo que aprenderam, em termos culturais e pessoais, atribuírem significados ou imagens próprias sobre o que poderá ser o evento da morte.

Simultaneamente, a generalidade da construção de sentido sobre o limite imperativo da existência nestes gerontes é, sem dúvida, efectuada numa relação *a priori*, dado que a experiência total da morte nunca estará, ao longo da existência, disponível para uma vivência directa e uma posterior reflexão<sup>26</sup>. O constituinte essencial de *antecipação* traduz-nos, então, como estes sujeitos se aperceberam de que o seu futuro ou o seu vir-a-ser significa também um vir-a-morrer, confrontando-os com a urgência da antecipação e com as diversas implicações inerentes à possibilidade da impossibilidade do Ser, ou seja, à possibilidade de se virem a tornar num “nada” ou numa espécie de não-ser<sup>27</sup>.

Em termos mais concretos e menos metafísicos, a mais evidente dessas implicações acabou por apontar para a antecipação da ocorrência de sofrimento físico durante o processo do morrer, uma previsão que se justifica pela actual vivência das limitações e desconfortos físicos presentes na situação do envelhecimento, bem como do medo que a aniquilação do corpo provoca na consciência de qualquer ser humano<sup>28</sup>.

Uma outra consequência desta relação *a priori*, patente na estrutura de significado em causa, é dada pelo constituinte essencial da *intenção paradoxal*, que resulta da tensão e da angústia entre a aceitação da inevitabilidade da finitude e o tempo que ainda se tem disponível até lá. Esta tensão, característica das abordagens existenciais, mergulhou também estes gerontes em questões fulcrais sobre as suas situações, com paradoxos de significado que variam entre “finito – infinito”, “o ser – o nada”, “fim – passagem”, “eu – outro”,

<sup>24</sup> Heidegger, 1951; Sartre, 1956; Jaspers, 1971; Tomer e Eliason, 1996.

<sup>25</sup> Heidegger, 1951; Ducceschi, 1970; Levinas, 1993.

<sup>26</sup> Heidegger, 1951; Levinas, 1993, 1995.

<sup>27</sup> Heidegger, 1951; Levinas, 1993.

<sup>28</sup> Kübler-Ross, 1969; Yalom, 1980; Tomer e Eliason, 1996; Hennezel e Leloup, 1998; Bernardo, 1999.

“corpo – alma”, “dependência – autonomia”, “possibilidade – impossibilidade”, “razão – fé”, “desespero – transcendência”, “prazer – dor”, entre outros<sup>29</sup>.

Toda esta panóplia, antecipada de perdas, limites e paradoxos, é seguida também pelo facto do tema da morte, segundo Levinas, deixar os sujeitos e, neste caso, os gerontes, “sem-resposta”<sup>30</sup>, justificando-se assim a identificação do constituinte *incerteza* nesta experiência. Esta incerteza, enigma ou falta de resposta concreta, testemunhada nas descrições destes participantes, dirigiu-se, em primeiro lugar, para a indeterminação em relação ao momento e à forma como se desenrolará o processo da morte, algo que sabemos não estar ao alcance de uma experiência directa. Porém, este constituinte também se dirigiu para questões profundas e metafísicas da essência do Ser, nomeadamente, haver, ou não, algo que transcenda os limites da existência<sup>31</sup>.

Esta incerteza veio também contribuir para o desenvolvimento de sentimentos de vulnerabilidade nestes gerontes, como veremos mais adiante, mas, ao mesmo tempo, permitiu a emergência de *questionamentos espirituais*, em que a finitude e a própria essência do Ser destes participantes são contempladas, para além da sua aniquilação ou nadificação, na procura de um sentido último, de uma forma de transcendência e do prolongamento da identidade própria<sup>32</sup>. As questões espirituais, nestes gerontes, permitem abrir as suas consciências para a esperança de uma certa continuidade, além dos limites da existência, através de uma aproximação e entrega em direcção ao “nada – todo”, que lhes promove um sentido de unidade, de modo a amenizar a angústia e o desespero perante a possível desintegração ou aniquilação do Ser<sup>33</sup>.

Em paralelo com a construção de significado, presente na estrutura destes participantes, o espectro da experiência da consciência da finitude é acompanhado por sentimentos de *vulnerabilidade emocional*, inerentes a este confronto, e que, à primeira vista, parecem desvitalizar estes gerontes, por meio de vivências de angústia, ansiedade, culpa, medo e desespero, perante o anunciado despojamento das suas existências<sup>34</sup>. Neste sentido, este constituinte aponta para a presença e a inevitabilidade da vivência de angústia ou ansiedade existencial perante esta condição, levantando-se aqui a hipótese desta vivência

<sup>29</sup> Heidegger, 1951; Sartre, 1956; Jaspers, 1971; Levinas, 1993, 1995; Kierkegaard, citado por Farago, 2006.

<sup>30</sup> Levinas, 1993.

<sup>31</sup> Kübler-Ross, 1969; Hennezel e Leloup, 1998.

<sup>32</sup> Jung, 1933; Ducceschi, 1970; Frankl, 2007.

<sup>33</sup> Tillich, 1952; Jaspers, 1971; Edmund Husserl, citado por Binswanger, 1987; Drolet, 1990; Levinas, 1993, 1995; Zimmerman, 1998; Schopenhauer, 2000; Farago, 2006.

<sup>34</sup> Ducceschi, 1970; Tomer e Eliason, 1996; Eliason, 2000; Moore e Williamson, 2003.

ser ainda mais intensa durante o envelhecimento, pois as possibilidades de ensurdecer a consciência em relação a este facto tornam-se cada vez mais limitadas. De algum modo, os sujeitos deste estudo encontraram uma maneira de estarem “decididos” em relação à sua finitude, pois, apesar das vulnerabilidades, todos continuaram a manifestar abertura e investimento em relação ao seu futuro e alguma forma de aceitação em relação ao seu destino último<sup>35</sup>.

Na linha do que Heidegger<sup>36</sup> (1951) mencionava, esta investigação atestou como as questões e as vulnerabilidades emergentes à finitude direccionam a consciência destes sujeitos para a importância de actualizarem os seus projectos existenciais, assumindo, com isso, a responsabilidade da construção dos mesmos. Este aspecto foi vincado através dos constituintes da estrutura geral mencionados até aqui, mas, especialmente, pelo constituinte que se refere à *mudança de perspectiva e da relação com a existência*. Nesse sentido, a experiência da tomada de consciência da finitude, nestes gerontes, impôs uma alteração significativa na forma como estes, até então, se relacionavam consigo mesmos, com os outros, com o mundo e com os seus projectos existenciais.

Este constituinte acaba por reunir, em si mesmo, a generalidade das ideias fenomenológico-existenciais em relação ao confronto do sujeito com este dado existencial, no qual uma autêntica tomada de consciência sobre a possibilidade desse evento acontecer vai alterar o significado e o rumo da existência do ser-no-mundo<sup>37</sup>. Assim, a experiência da consciência deste destino e o significado subjectivo a ele atribuído acabaram por absorver o geronte num questionamento sobre a responsabilidade e a liberdade que este possui em relação ao tempo disponível, podendo, a partir daí, assumir a construção do seu projecto até ao fim e, inclusive, contemplar possibilidades que apontem no sentido da sua transcendência<sup>38</sup>.

De facto, ao resgatarmos novamente a ideia de Frankl<sup>39</sup> de que, embora o ser humano não possa controlar a maioria das circunstâncias para as quais se vê lançado, ele possui a liberdade de poder escolher como responder a elas, constatamos que os gerontes deste estudo apresentam uma escolha que, apesar de condicionada pelas situações em que se encontram, honrou o sentido da palavra *existere*, no sentido de continuarem a projectar-se para o futuro do seu tempo restante e, também, para a possibilidade de uma transcendência em relação aos limites em que se encontram.

Por último, o autor do estudo levanta uma hipótese que considera estar implícita na panóplia de constituintes essenciais identificados nesta experiência e que, somente se evidencia através da análise detalhada das suas variâncias empíricas. Embora os sujeitos não revelem estar cientes disso e a literatura apresentada não a suporte de forma clara, esta hipótese baseia-se na possibilidade da intenção futura dos participantes, sobre o que esperam acontecer no momento da finitude, ser, de alguma maneira, uma repercussão oposta das experiências passadas que os levaram a tomar consciência da mesma.

De um modo mais específico, P1 mencionou que, na altura em que a experiência ocorreu, ele estava de baixa médica, devido ao cansaço físico e psicológico e, por outro lado, ele espera estar, no momento da finitude, “desligado” da existência, de modo a vivenciar o processo de morrer mais facilmente. Em P2, ocorreu, em primeiro lugar, uma experiência-limite de grande sofrimento físico que a lançou na contemplação da finitude e, por outro lado, deseja não ter sofrimento físico na altura da morte, desejando uma morte serena. Por fim, P3 foi apanhada de surpresa na altura do suicídio do seu marido e do roubo dos seus bens materiais e aquilo que mais deseja em relação à finitude é que “Deus” não a leve de surpresa ou, se quisermos, que não lhe roube a vida sem aviso prévio.

## Conclusão

A essência de uma perspectiva fenomenológico-existencial não consiste em oferecer receitas ou respostas para a existência dos indivíduos, mas preocupa-se em clarificar as situações construídas pelos mesmos, ou até pelas próprias culturas e sociedades, de modo a que este tipo de saberes, construídos e sedimentados, possam ser actualizados e repensados, de uma forma responsável e autêntica.

É neste processo de novos questionamentos e experiências que se podem descobrir quais os limites evidentes, bem como as possibilidades ou, se quisermos, a transcendência daquilo que é construído pelas nossas consciências, e, nesta tese de mestrado, e correspondente artigo, tudo foi feito para que essa abordagem fosse honrada.

Nesta investigação, a questão essencial do envelhecimento tornou-se, de facto, uma questão sobre a finitude e sobre a liberdade do homem perante essa condição, pois é nesta fase que, mais do que nunca, o indivíduo retirará sentido sobre tudo aquilo que alcançou em vida e, com isso, enfrentará o seu derradeiro desafio de se entregar, ou não, a esta transição final da existência, como diria Carl Jung<sup>40</sup>.

<sup>35</sup> Heidegger, 1951; Jaspers, 1971; Kierkegaard, citado por Farago, 2006.

<sup>36</sup> Heidegger, 1951.

<sup>37</sup> Heidegger, 1951; Yalom, 1980; Levinas, 1993; 1995; Schopenhauer, 2000.

<sup>38</sup> Tillich, 1952; Buber, 1970; Ducceschi, 1970; Jaspers, 1971; Levinas, 1993, 1995; Moore e Williamson, 2003.

<sup>39</sup> Frankl, 1997.

<sup>40</sup> Carl Jung, 1933.

Uma das respostas que se podem tirar da morte e da finitude, à semelhança dos resultados deste estudo, é a de um profundo paradoxo que acompanha e desafia a existência, assim como o processo de envelhecimento. Nesse sentido, sabe-se, ao mesmo tempo, que a morte vai inevitavelmente acontecer, mas, por outro lado, a consequência deste acontecimento sobre a essência do nosso Ser irá manter-se insondável e desconhecida até ao final de cada linha temporal, independentemente de nos inspirarmos em fontes mais empíricas, existenciais ou espirituais. Noutros termos, a finitude vai alertar cada consciência para a imperatividade da sua limitação temporal e corporal, e, paralelamente, deixar uma eterna dúvida metafísica sobre a hipótese de continuidade dessa consciência após a morte física.

Enquanto nos mantivermos jovens, saudáveis e ocupados com os afazeres do quotidiano, poderemos alimentar a ilusão de que a morte esteja longe de acontecer, mas com as contingências do envelhecimento, assim como nos casos das doenças, acidentes ou “situações-limite”, o véu desta ilusão é retirado e torna-se impossível a tentativa de se ficar imune à contemplação desta questão.

Este aspecto anterior foi particularmente evidente nesta exploração fenomenológica, na qual foi identificada a presença de limitações e perdas inevitáveis durante o processo de envelhecimento que relembrou e confrontaram os gerontes com a sua finitude, ao mesmo tempo que os desafiaram a actualizar o sentido que criaram e vão criando em relação a este seu destino final. Tais contingências e fatalidades forçam os gerontes a terem de responder antecipadamente perante a aproximação do final da sua existência e, enquanto for possível, cada um poderá reagir por meio de um fechamento ou de uma abertura perante esta eventual facticidade. Todavia, essa resposta vai sempre depender do contexto e da situação em que o sujeito se encontra e, fundamentalmente, do significado particular e subjectivo que o próprio vai construindo e atribuindo a esse derradeiro evento.

De facto, o sentido subjectivo da finitude, tal como uma folha em branco, parece reflectir um conjunto de construções mentais ou concepções criadas, antecipadamente, por meio dos actos da consciência do geronte e nunca por meio de uma experiência vivida e directa da morte, pois, até agora, ninguém conseguiu morrer totalmente e regressar para falar nisso.

Este aspecto tornou-se particularmente relevante a partir desta investigação, levantando-se a forte hipótese de que a intencionalidade, construída em relação ao que esperam acontecer no momento da finitude, seja uma contra-resposta das experiências que os fizeram tomar consciência da mesma. Consequentemente, o resultado da construção deste significado, sobre algo que, intrinsecamente, não se conhece, vai acabar por marcar imperativamente a

experiência presente e futura do geronte, transformando a própria maneira do seu ser-no-mundo.

Apesar das contingências e das várias perdas inerentes ao envelhecimento, há ainda tempo disponível para, na medida do possível, compreender como a morte espelha e, por vezes, encerra tudo aquilo que a nossa consciência construiu, determinando, de sobremaneira, o modo de o geronte se relacionar consigo mesmo, com os outros, com o mundo e com o seu projecto existencial.

Para quem ainda faz parte da existência, a incompletude ou o “espaço vazio”, deixado pela inacessibilidade da experiência vivida da morte, vai, de facto, permitir que cada consciência possua a liberdade de preencher esse espaço com os seus próprios significados. A partir daqui, vão surgir determinadas consequências ou formas de estar, que irão apontar para uma relação com os limites da nossa existência e/ou para a exploração de novas possibilidades que transcendam esses limites. Em relação aos limites da morte e da finitude, o geronte vai ter de lidar com o testemunho do final da existência dos outros, que lhe são queridos, com o sofrimento efectivo dessas perdas e com o aviso daí resultante de que cada ser-no-mundo terá, garantidamente, de abandonar esta existência concreta, ficando, obrigatoriamente, despojado e dissolvido de tudo o que construiu até então, de todos e de tudo ao qual está ligado, e também da própria consciência de si e das coisas, tal como as conhece<sup>41</sup>.

Como resultado destas facticidades, tanto o indivíduo como a própria sociedade ficam entregues a uma sensação de vazio, perante a imperatividade do fim de qualquer ser-no-mundo nesta existência, mas também perante a ameaçadora possibilidade da total aniquilação da sua essência e da insuportável negação da sua razão de Ser, produzindo, muitas vezes, uma intensa angústia, com a qual é difícil de lidar. Muitos são aqueles que entram num desespero ou numa entropia existencial, enquanto outros parecem conseguir criar um significado, que promove uma certa integração com a existência vivida e com aquela que ainda permanece. Por sua vez, o segredo desta integração é um assunto digno de se continuar a explorar, pois, pelo que sabemos, tanto pode ser feita através da adopção de valores espirituais, como através da abertura ou urgência em assumir a existência presente, da forma mais plena possível.

Inerente ao parágrafo anterior está a importância de vincar e compreender a responsabilidade que, tanto o geronte como a própria sociedade, têm sobre o significado construído em relação à finitude, especialmente nesta era que está virada, em demasia, para princípios materialistas, de controlo e de progresso tecnológico, e que parece estar a eliminar os valores espirituais, éticos e essenciais da existência.

<sup>41</sup> Levine, 1982.

Neste sentido, sugere-se que o aspecto transcendente e gerotranscendente, presente na questão da finitude, mas, acima de tudo, na própria existência em si, seja resgatado e tomado novamente em consideração pela sociedade, pois tem permanecido praticamente obsoleto. A ideia não é converter as pessoas a alguma forma de religiosidade ou espiritualidade, mas, pelo menos, providenciar outras possibilidades de sentido em relação às suas existências e vivências através de outra perspectiva, se assim o entenderem.

A abertura, a rendição e a entrega, perante o lado incerto e desconhecido da existência humana, são escolhas e posturas ainda disponíveis e que, de alguma maneira, devem ser praticadas durante a vida, tendo em vista o destino de, um dia, termos de ser carregados ao colo em direcção à absoluta outridade da vida.

Este lado faz também parte da própria essência existencial e das relações com os outros, não devendo ser só praticado em situações-limite, ou seja, como referiam as tradições místicas e muitos dos filósofos espirituais, talvez se possam desenvolver formas de nos prepararmos em vida para aprendermos a receber esse evento e a aceitá-lo, de modo autêntico, no “aqui e no agora” da existência, promovendo o sentido de unidade com a mesma. No fundo, a consciência deste destino final parece colocar-nos perante uma empreitada do Ser que parece, à primeira vista, uma espécie de anedota cósmica, pois ele tem, simultaneamente, de aprender a desapegar-se de tudo a que está ligado e, mesmo assim, continuar a estar presente na existência.

Em relação a este aspecto, testemunhámos como alguns dos gerontes, neste estudo, escolheram aproveitar ao máximo as possibilidades disponíveis, enquanto outros procuraram distanciar-se gradualmente das mesmas, sendo arriscado decidir qual das decisões é a mais indicada. No entanto, devemos compreender que essa escolha está intimamente ligada à historicidade da pessoa, aos significados que constrói e às liberdades que ainda tem disponíveis.

Independentemente da forma como cada um escolhe e aprende a enfrentar esse desconhecido, ele irá sempre representar um enorme desafio para toda a humanidade e para toda a existência, devendo ser atendido com o maior cuidado, em vez de ser considerado como algo estranho ou como assunto a evitar. Se, por um lado, a experiência do que vem depois da morte não é da ordem desta existência, por outro, cabe aos vivos e, neste caso específico, aos gerontes, a liberdade de escolherem os significados associados à antecipação desse fim, sabendo, de antemão, que a consequência dessa representação determinará e actualizará, neste momento presente, a construção do tipo de relações com a existência, com o mundo e com os outros.

O tema continuará a intrigar todos os seres-no-mundo, marcando directa e indirectamente as suas próprias existências, e certamente que uma resposta concreta viria a dar muito jeito à humanidade, principalmente, em termos de

esclarecimento efectivo sobre o sentido final da nossa existência. Contudo, a realidade mostra-nos que esse limite, ou vazio de conhecimento, não só irá manter-se, como acabará por ser uma condição essencial para o surgimento de contínuos, circulares e variados significados ou questionamentos sobre a totalidade da existência, oferecendo a cada indivíduo a liberdade e a responsabilidade para ir descobrindo a resposta, por si mesmo, até ao momento em que terá, efectivamente, de mergulhar nesse desconhecido.

Dado que todos os ajustamentos e mudanças fundamentais da existência raramente se efectuam da noite para o dia, lançamos aqui a possibilidade de a nossa sociedade contemplar, seriamente, uma forma de preparar os gerontes (e não só) para esta universal, humana e inevitável passagem em direcção ao desconhecido.

## Referências

- ARIÈS, P. (1989), *História da Morte no Ocidente*, 2.ª ed. Lisboa: Teorema.
- BALTES, P. e BALTES, M. (1990), “Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation” in BALTES, P. B. e BALTES, M. M. (eds.), *Successful aging*. Nova Iorque: Cambridge Press, pp.1-34.
- BALTES, M. e SILVERBERG, S. (1995), “A dinâmica dependência-autonomia no curso de vida” in NERI, A. L. (org.), *Psicologia do Envelhecimento*, pp. 73-110. Campinas: Papyrus.
- BARROS DE OLIVEIRA, J. (2008), *Psicologia do Idoso: Temas Complementares*. Porto: Legis Editora.
- BEAUVOIR, S. (1990), *A Velhice*, 4.ª ed.. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- BERGER, L. e MAILLOUX-POIRIER, D. (1995), *Pessoas Idosas: Uma Abordagem Global*. Lisboa: Lusodidacta.
- BERNARDO, M. (1999), “Introdução” in PORTELA, J. L. e NETO, I. G. (eds.), *Dor e Cuidados Paliativos*, pp. 1-7. Lisboa: Permanyer Portugal.
- BINSWANGER, L. (1987), *Mélancolie et manie*. Paris: PUF.
- BLESSMANN, E. (2004), “Corporeidade e envelhecimento” in *Estudos Interdisciplinares de Envelhecimento*, 6, pp. 21-39.
- BOSI, E. (1994), *Memória e Sociedade: Lembranças de Velhos*, 7.ª ed. São Paulo: Companhia das Letras.
- BOSS, M. (1994), *Existential foundations of medicine and psychology*. New Jersey: Jason Aronson.
- BUBER, M. (1970), *I and thou*. Nova Iorque: Scribner's.
- CICIRELLI, V. (2002), “The fear of death in older adults: predictions from terror management theory” in *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57, pp. 357-366.

- DROLET, J. (1990), "Transcending death during early adulthood: symbolic immortality, death anxiety, and purpose in life" in *Journal of Clinical Psychology*, 46, pp. 148-160.
- DUCCESCHI, E. (1970), *Psicoterapia Existencial*. Porto Alegre: Sulina.
- ELIASON, G. (2000), "Spirituality and counseling of the older adult" in TOMER, A. (ed.), *Death attitudes and the older adult*, pp. 241-251. Philadelphia: Brunner-Routledge.
- ERIKSON, E. (1963), *Childhood and society*, 2.<sup>a</sup> ed. Nova Iorque: W. Norton.
- FARAGO, F. (2006), *Compreender Kierkegaard*. Petrópolis: Editora Vozes.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1999), *Introducción a la Gerontología Social*. Madrid: Ed. Pirámide.
- FONSECA, A. (2004), *O Envelhecimento: Uma Abordagem Psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- FRANKL, V. (1997), *Man's search for ultimate meaning*. Nova Iorque: Edition Plenum Press.
- FRANKL, V. (2007), *A Presença Ignorada de Deus*, 10.<sup>a</sup> ed. Petrópolis: Editora Vozes.
- FUCHS, T. (2003), "The phenomenology of shame, guilt and the body in body dysmorphic disorder and depression" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 33 (2), pp. 223-243.
- GIORGI, A. (1985), *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh, PA.: Duquesne University Press.
- GIORGI, A. (1997), "The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 28, pp. 235-260.
- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003), "The descriptive phenomenological psychological method" in CAMIC, P. M., RHODES, J. E. e YARDLEY, L. (eds.), *Qualitative research in psychology: expanding perspectives in methodology and design*, pp. 243-273. Washington, DC: American Psychological Association.
- GIORGI, A. (2005), "The phenomenological movement and research in the human sciences" in *Nursing Science Quarterly*, 18, pp. 75-82.
- GIORGI, B. (1998), *A phenomenological analysis of the experience of pivotal moments in therapy as defined by clients*. Unpublished Doctoral Dissertation, Université du Québec a Montréal.
- HEIDEGGER, M. (1951), *El ser y el tiempo*. Madrid: Ediciones F.C.E.
- HENZEZEL, M. e LELOUP, J.Y. (1998), *A Arte de Morrer*. Lisboa: Editorial Notícias.
- JASPERS, K. (1971), *Philosophy of existence*. University of Pennsylvania Press.
- JUNG, C. (1934), *Modern man in search of a soul*. Londres: Kegan Paul.
- KAUFMAN, S. (1986), *The ageless self: sources of meaning in later life*. Madison: University of Wisconsin Press.
- KRAAIJ, V. e DE WILDE, E. (2001), "Negative life events and depressive symptoms in the elderly: a life span perspective" in *Aging & Mental Health*, 5 (1), pp. 84-91.
- KÜBLER-ROSS, E. (1969), *On death and dying*. Nova Iorque: Macmillan.

- LÄNGLE, A. (2001), "Old-age from an existential-analytical perspective" in *Psychological Reports*, 89, pp. 211-215.
- LELOUP, J. Y. (2002), *Além da Luz e da Sombra: Sobre o Viver, o Morrer e o Ser*, 3.<sup>a</sup> ed. Petrópolis: Editora Vozes.
- LEVINAS, E. (1993), *Dieu, la mort et le temps*. Paris: Éditions Grasset & Fasquelle.
- LEVINAS, E. (1995), *Altérité et transcendance*. Paris: Éditions Grasset & Fasquelle.
- LEVINE, S. (1982), *Who dies?* Nova Iorque: Anchor Books.
- LEVINSON, D. (1986), "A conception of adult development" in *American Psychologist*, 41, pp. 3-13.
- LOPES, G. (2006), *Psicologia da Pessoa e Elucidação Psicopatológica*. Porto: Higiomed Edições.
- MERLEAU-PONTY, M. (1969), *Phénoménologie de la perception*. Éditions Gallimard.
- MINKOWSKI, E. (1992), *Vers un cosmologie*. Paris: Petit Bibliothèque Payot.
- MOORE, C. e WILLIAMSON, J. (2003), "The universal fear of death and the cultural response" in BRYANT, C. D. (ed.), *Handbook of death and dying*, pp. 3-13. Virginia Polytechnic Institute, Blacksburg: Sage Publications.
- MONTAIGNE, M. (1993), *The essays of Michel de Montaigne*. Londres: Penguin Classics.
- NOVO, R. (2003), *Para além da Eudaimonia. O Bem-estar Psicológico em Mulheres na Idade Adulta Avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- OLIEVENSTEIN, C. (2000), *A Arte de Envelhecer*. Lisboa: Notícias Editorial.
- PARKES, C., LAUNGANI, P. e YOUNG, B. (2003), *Morte e Luto através das Culturas*. Lisboa: Climepsi.
- SARTRE, J.-P. (1956), *Being and Nothingness*. Nova Iorque: Philosophical Library.
- SCHOPENHAUER, A. (2000), *Metafísica do Amor, Metafísica da Morte*. São Paulo: Martins Fontes.
- SIVADON, P. e FERNANDEZ-ZOÏLA, A. (1988), *Corpo e Terapêutica: Uma Psicopatologia do Corpo*. Campinas: Papyrus.
- SOUSA, L., FIGUEIREDO, D. e CERQUEIRA, M. (2006), *Envelhecer em Família*, 2.<sup>a</sup> ed. Porto: Âmbar.
- TAYLOR, R. e FORD, G. (1981), "Lifestyle and Ageing" in *Ageing Society*, 1, pp. 329-345.
- THOMPSON, P. (1993), "I don't feel old': the significance of the search for meaning in later life" in *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8, pp. 685-692.
- TILLICH, P. (1952), *The courage to be*. Londres: Yale.
- TOMER, A. e ELIASON, G. (1996), "Toward a comprehensive model of death anxiety" in *Death Studies*, 20, pp. 343-365.
- YALOM, I.D. (1980), "Life, death and anxiety" in YALOM, Irvin (ed.), *Existential psychotherapy*, pp. 29-74. Basic Books.
- ZIMMERMAN, M. E. (1998), "Heidegger, budismo e ecologia profunda" in GUIGNON, Charles (ed.), *Poliedro Heidegger*, pp. 259-287. Lisboa: Instituto Piaget.

## ESTUDO 4

### Ajustamento Materno e Paterno: Experiências Vivenciadas pelos Pais no Pós-Parto

ISABEL MARGARIDA MARQUES MONTEIRO DIAS MENDES

*O texto que aqui se apresenta resulta da tese de doutoramento em Ciências de Enfermagem, pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, da Universidade do Porto.*

#### Resumo

O pós-parto é um período marcado pela grande vulnerabilidade emocional para ambos os pais, em geral, comportando mudanças e consequentes reajustamentos, nomeadamente, no que se refere ao ajustamento ao papel parental. Neste contexto, o objectivo geral deste estudo fenomenológico foi compreender o processo de construção do ajustamento materno e paterno ao período pós-parto, a partir da perspectiva das experiências vivenciadas por ambos os pais.

A amostra intencional é constituída por 25 casais, de acordo com critérios de inclusão definidos. A recolha de dados efectuou-se através de entrevistas abertas, que possibilitaram a obtenção dos relatos, das mães e dos pais, acerca das suas experiências ao ajustamento materno e paterno, nos diferentes contextos do pós-parto: interacção com o bebé, recuperação funcional (somente na vertente materna), relação conjugal, contexto social, família alargada e amigos e apoio dos profissionais de saúde. Os dados foram analisados de acordo com o método fenomenológico.

Duas estruturas gerais e essenciais emergiram das unidades de significado das experiências vivenciadas por ambos os pais no seu processo de ajustamento materno e paterno no período pós-parto. Enquanto a primeira é constituída pelas experiências positivas, a segunda é composta pelas experiências negativas.

De acordo com a sequência dos diferentes contextos, acima mencionados, apresentam-se, de seguida, os constituintes essenciais positivos: a gravidez e o

parto como períodos de construção do papel parental, consciencialização da responsabilidade do papel parental, construção do sentimento de família, interacção com o bebé, identificando o temperamento, os ritmos e os tipos de choro, maior cooperação na partilha das tarefas domésticas, maior união do casal, suporte emocional e instrumental da avó materna e reforço dos laços familiares.

Como constituintes negativos, importa destacar: inexperiência e insegurança no cuidar do bebé, experiência esgotante no cuidar do bebé, vulnerabilidade emocional, dificuldade em conciliar o tempo para o autocuidado, menos tempo para o casal e menor convívio social.

Por último, quanto ao apoio dos profissionais de saúde, de sublinhar que este está aquém das necessidades/expectativas de ambos os pais, sugerindo-se mais apoio técnico e relacional por parte destes.

#### Introdução

O pós-parto é um período marcado pela grande vulnerabilidade emocional para ambos os pais, em geral, e para a mulher, em particular. Precedido de uma gravidez que envolveu grandes mudanças, ao nível dos ajustamentos fisiológicos (súbita mudança hormonal, fadiga, desconforto físico, entre outros) e psicossociais (preparação para a maternidade), há outras mudanças que acontecem no parto e pós-parto que podem agravar as situações pré-existentes (inexperiência em cuidar do seu filho, mudanças da rotina diária, consolidação da relação mãe/filho, pai/filho, relação conjugal e relacionamento familiar).

Os aspectos anteriormente referidos não são, na sua grande maioria, detectáveis, durante o período de internamento na maternidade, por ocasião do parto. Devido à alta precoce, a mulher/casal, muitas das vezes, não consegue, durante este período de internamento, tornar-se independente, de forma a cuidar de si e do seu bebé, tendo, por isso, necessidade de mais algum tempo, que se prolonga já para depois do seu regresso a casa.

Foi face a estas considerações que se levantaram as questões orientadoras da presente investigação, cujo interesse reside em compreender o processo de construção do ajustamento materno e paterno ao período pós-parto, a partir da perspectiva das experiências vivenciadas por ambos os pais pela primeira vez no pós-parto.

Por uma questão de delimitação temática, no âmbito do ajustamento e adaptação familiar após o nascimento do primeiro filho, este estudo está direccionado para as diferentes vertentes do percurso feminino e masculino. A vertente dos ajustamentos fisiológicos, exclusiva do percurso feminino deste período, e a vertente dos ajustamentos psicossociais, relativa à parentalidade

para ambos. No quadro do aprofundamento desta problemática, pretende-se, com o presente estudo, contribuir para a qualidade dos cuidados na área da saúde materna, através da sistematização de um conjunto de intervenções que antecipem e incentivem a transição para a parentalidade, fundamentada nas experiências vivenciadas por ambos os pais no pós-parto.

A metodologia de investigação usada foi o método de investigação fenomenológico. Partindo desta base, o estudo, que agora se apresenta, está estruturado em três capítulos. O primeiro, que se destina ao desenvolvimento metodológico do estudo, inicia-se com a justificação e finalidade da investigação, tendo em conta o estado actual dos conhecimentos. De seguida, analisam-se os aspectos relativos à delimitação do fenómeno e aos objectivos, às questões norteadoras da investigação, às opções tomadas sobre o contexto do estudo, os participantes, forma de recolher os dados, aspectos formais e éticos e os respectivos procedimentos para a análise dos dados. O segundo capítulo diz respeito à apresentação e descrição dos resultados encontrados na investigação fenomenológica. Por último, de salientar que, dado o carácter exemplificativo deste documento da aplicação do método fenomenológico, não se apresenta aqui a discussão detalhada dos resultados, mas, antes, se tecem considerações conclusivas, tendo em conta as temáticas que emergiram dos discursos dos participantes pais pela primeira vez.

## 1. Desenvolvimento Metodológico do Estudo

### 1.1. Justificação e Finalidade do Estudo

O desenvolvimento dos conhecimentos científicos em saúde esteve sempre ligado à investigação quantitativa para criar teorias e leis gerais, com ênfase no explicar, no predizer. Todavia, a investigação com metodologias quantitativas parece não conseguir uma abrangência de todas as situações com necessidade de pesquisa, nomeadamente, quando se considera a decisão de estudar fenómenos particulares. A compreensão dos factos à nossa volta constrói-se não somente pela tentativa de verificar quantitativamente uma noção pré-concebida da realidade, mas, também, pela tentativa de compreender as realidades enquanto entidades construídas.

As ciências humanas têm evoluído dentro das ciências sociais e são usadas na Enfermagem como referência a processos utilizados nos estudos empíricos, quando estes lidam com características humanas<sup>1</sup>. A investigação qualitativa,

como método privilegiado nas ciências humanas, tem como objecto de estudo a natureza da mudança, característica da experiência humana, e o papel da escolha e o significado na determinação da acção humana. A pesquisa qualitativa é uma ferramenta da ciência que leva a conhecer o mundo<sup>2</sup>.

Spiegelberg<sup>3</sup> salientou que os métodos de investigação fenomenológicos investigam fenómenos subjectivos, na crença de que as verdades essenciais sobre a realidade são fundamentadas na experiência vivida. O método fenomenológico procura dar a conhecer o significado dos fenómenos humanos vividos através da análise das descrições dos sujeitos. Este método não procura revelar uma relação causal, mas, sim, a natureza do fenómeno, tal como é humanamente experimentado. É um movimento deliberado de afastamento da quantificação e do teste das hipóteses.

A Enfermagem e a metodologia fenomenológica partilham as crenças e os valores de que as pessoas são únicas e criam os seus próprios significados particulares. Daqui reside o interesse em perceber as necessidades, as preocupações práticas dos indivíduos, através da descrição das experiências pessoais, conforme vão tendo lugar no dia-a-dia.

Perceber as pessoas, através de uma perspectiva fenomenológica, permite compreender os significados que estas atribuem às suas experiências. Também fornece alguma clarificação nas relações enfermeiro-cliente, encontrando, assim, formas de cuidar que são apropriadas aos indivíduos que as experimentam. Ao fazer isto, incrementa-se uma base teórica na disciplina de Enfermagem<sup>4</sup>. Daqui, emerge a necessidade da integração das metodologias qualitativas dentro de um paradigma construtivista, na investigação em saúde, em geral, e na investigação de Enfermagem, em particular, nomeadamente, no âmbito interventivo da promoção de saúde, na adopção de estilos de vida saudáveis, nas diferentes fases do ciclo vital, visando sempre a cidadania do cliente, na partilha das responsabilidades da sua própria saúde. Da exposição da problemática e contextualização do fenómeno em estudo, sobressai a necessidade de investigar, no sentido de compreender as experiências vividas, tal como se apresentam, na vida quotidiana de ambos os pais, no pós-parto.

Na pesquisa efectuada observou-se a existência de algumas investigações, a nível nacional, no âmbito da problemática da mulher no puerpério<sup>5</sup>, das dificuldades das puérperas no puerpério<sup>6</sup> e das vivências da mulher na gravidez

<sup>2</sup> Munhall e Boyd, 1993.

<sup>3</sup> Spiegelberg, 1982.

<sup>4</sup> Taylor, 1993.

<sup>5</sup> Pinheiro, 1996.

<sup>6</sup> Afonso, 1998.

e pós-parto<sup>7</sup>. A nível internacional, alguns estudos baseados na teoria fundamentada<sup>8</sup>, na Fenomenologia Descritiva, que descreve as vivências maternas relacionadas com a amamentação<sup>9</sup> ou com o puerpério<sup>10</sup> ou, ainda, as vivências da paternidade<sup>11</sup>. Porém, são escassos os trabalhos que privilegiam ambas as vertentes, materna e paterna, no contexto do pós-parto de um primeiro filho, utilizando como metodologia qualitativa a Fenomenologia Descritiva<sup>12</sup>.

Da revisão destes trabalhos, salienta-se a necessidade, ainda assim, de uma descrição mais aprofundada e consequente clarificação do ajustamento, materno e paterno, a um período cheio de mudanças e reestruturações, para um enriquecimento do campo do estudo e da investigação na área da maternidade e da paternidade. Foi por esta razão que nos inclinámos a fazer este trabalho, cujos pressupostos são os seguintes:

- \* O limite temporal do período sensível de transição do ajustamento materno e paterno, no período pós-parto, circunscreve-se ao primeiro mês e meio de vida do bebé<sup>13</sup>.
- \* A resposta do bebé e dos outros elementos familiares influencia as atitudes e comportamentos maternos da mulher face ao seu ajustamento ao papel materno, durante o período pós-parto, bem como na vertente paterna.
- \* A compreensão das experiências humanas, na sua complexidade, é promovida na abordagem profunda da realidade das pessoas-sujeitos, através de um trabalho empenhado do investigador, que se centra no indivíduo total, isto é, numa perspectiva multidimensional<sup>14</sup>.
- \* A expressão vivencial da maternidade/paternidade, referenciada pelas mães e pelos pais, através dos seus sentimentos, das suas percepções, das suas vivências e dos seus significados, é a base para a compreensão do ajustamento materno e paterno no pós-parto. Assim, o estudo privilegia uma perspectiva subjectiva de análise – centrada na visão e nas experiências de quem vive o processo –, não descurando, porém, a tradicional análise de indicadores objectivos a colher.

<sup>7</sup> Sá, 2001.

<sup>8</sup> Anderson, 1994; Ekelin, Crang-Svalenius e Dykes, 2004; Sethi, 1995.

<sup>9</sup> Abuchaim, 2005.

<sup>10</sup> Wik, 1996; Root, 1997; Nyberg e Sternhufvud, 2000; O'Reilly, 2002; Nelson, 2003; Orth, 2004; Stefanello, 2005.

<sup>11</sup> Dumas, 1990; Woods, 1994; Fisher, 2001; Somers-Smith, 2001; Finnbogadottir, Crang-Svalenius e Persson, 2003; Pholman, 2003; Corrêa, 2005.

<sup>12</sup> Ahlborg e Strandmark, 2001, 2006.

<sup>13</sup> Rubin, 1984; Ruble, 1990; Lederman, 1994; Mercer, 1996.

<sup>14</sup> Polit e Hungler, 1995.

As mudanças profundas na sociedade ocidental actual tornam a promoção da saúde num campo de desafios, nomeadamente, no que diz respeito ao seu contributo para a garantia da satisfação das necessidades em cuidados de saúde, quer psicológicas, quer fisiológicas, da família.

A promoção da saúde, no âmbito da maternidade e dos cuidados de saúde da mulher/família, continua a representar, no presente, uma prioridade na dinâmica de estudos que contextualizem a importância da qualidade de vida, ao longo das diferentes etapas que encerram o ciclo vital da família. A família como um grupo e a família enquanto indivíduos está, simultaneamente, envolvida nas etapas de desenvolvimento<sup>15</sup>, ao longo do seu ciclo vital. A abordagem do desenvolvimento defende um conceito de família em evolução constante, no qual, como sumaria Mercer (1996), nos períodos de transição de um estágio ou fase, para o seguinte, ocorrem desequilíbrios, durante os quais as famílias sofrem transições normativas e inesperadas, tendo de desenvolver mecanismos adaptativos adequados. Neste contexto, o nascimento de uma criança constitui um ponto de viragem fulcral na estrutura interaccional existente numa família. Tornar-se mãe/pai origina um período de ajustamento que requer atitudes e comportamentos que promovam a transição para a maternidade e paternidade<sup>16</sup>.

Face ao actual estado dos conhecimentos, relacionados com a transição para a maternidade/paternidade, que se tentou explanar na contextualização do fenómeno em estudo, foi delineado como finalidade: contribuir para a melhoria da qualidade dos cuidados na área de saúde materna e obstetrícia, através da sistematização de um conjunto de intervenções, que antecipem e incentivem o ajustamento à parentalidade, fundamentado nas experiências vividas por ambos os pais no período pós-parto.

## 1.2. Delimitação do Fenómeno em Estudo e Objectivos

O nascimento de um filho resulta sempre numa crise para os pais, em termos das suas vivências e do enorme desafio que têm de enfrentar. Os primeiros três meses após o parto são particularmente difíceis, exigindo uma adaptação de ambos às necessidades do bebé. Este período é referenciado, por alguns autores, como o “quarto trimestre da gravidez”, durante o qual a mãe e o bebé ainda estão unidos por um laço simbiótico (particularmente, se

<sup>15</sup> Duvall, 1977; Erickson, 1968, citados por Bobak, Lowdermilk e Jensen, 1999.

<sup>16</sup> Bobak, Lowdermilk e Jensen, 1999; Canavarro, 2001.



a mãe amamenta o filho) e em que o bem-estar de um está, indissolivelmente, ligado ao do outro<sup>17</sup>.

Numa perspectiva de desenvolvimento, “a gravidez e a maternidade são consideradas como um período de desenvolvimento, que se caracteriza pela necessidade de resolver tarefas desenvolvimentais específicas e viver uma crise própria”<sup>18</sup>. Se a gravidez é um período em que se inicia a consciencialização para a identificação com o papel materno, o puerpério é, também, o período de efectivo ajustamento da mulher à interiorização e adaptação à identidade materna, assim como do homem à interiorização e identificação ao papel de pai. O ajustamento à parentalidade traduz a capacidade para superar as tarefas desenvolvimentais, unificando-as na capacidade de cuidar e educar uma criança, contribuindo, num sentido lato, para o desenvolvimento harmonioso e, também, num sentido restrito, para o próprio desenvolvimento pessoal<sup>19</sup>.

As razões que nos motivam a empreender este trabalho centram-se no conhecimento prévio de que dispomos sobre a temática e no facto de ser um problema actual e pertinente, com o qual os profissionais de saúde, que trabalham em unidades de puerpério e na área da saúde materno-infantil, no âmbito dos Cuidados de Saúde Primários, se confrontam diariamente.

Com o objectivo de identificar estratégias de intervenção que incentivem à reorganização da prática de Enfermagem à família no pós-parto, propusemos, como objectivo geral, neste estudo:

- Compreender o processo de construção do ajustamento materno e paterno ao período pós-parto, a partir da perspectiva das experiências vivenciadas por ambos os pais.

Como objectivos específicos:

- Descrever as experiências vivenciadas por ambos os pais, relativas ao ajustamento materno e paterno no pós-parto.
- Perceber o papel dos diferentes intervenientes no contexto psicossocial, sobre as experiências vivenciadas pelos pais, face ao ajustamento materno e paterno no pós-parto.

<sup>17</sup> Kitzinger, 1978, 1995; Rubin, 1984; Colman e Colman, 1994; Mercer, 1996; Stern, 1998; Stern e Stern, 2000.

<sup>18</sup> Canavarro, 2001, p. 37.

<sup>19</sup> Figueiredo, 2001.

### 1.3. Questões Orientadoras

O enquadramento do estudo contextualizou o vasto e complexo período pós-parto, que é experienciado pela mulher puérpera e mãe, nas suas multifacetadas particularidades. As adaptações fisiológicas (específicas da gravidez/maternidade) e os ajustamentos psicológicos e sociais aos papéis familiares, o processo de transição para a parentalidade, podem tornar-se em momentos de tensão para a mulher, para o homem e para a família. Como sublinha Relvas<sup>20</sup>, é uma nova fase no ciclo vital da família, marcada por um processo de desenvolvimento e reorganização familiar.

Na tentativa de melhor se compreenderem os acontecimentos, os significados que as mães e os pais atribuem àquilo que experimentam, ao modo como interpretam as suas experiências no período pós-parto e como estruturam o meio social em que vivem<sup>21</sup>, formula-se, de seguida, um conjunto de questões orientadoras – em coerência com a finalidade definida – que auxiliam na estruturação da pesquisa:

- Como vivenciam, ambos os pais, o processo de ajustamento materno e paterno no pós-parto?
- Que dificuldades sentem, ambos os pais, face ao processo de ajustamento materno e paterno no pós-parto?
- Quais os elementos identificados como significativos, na perspectiva das experiências vivenciadas por ambos os pais, em relação ao ajustamento materno e paterno no pós-parto?

### 1.4. Contexto do Estudo

O contexto do estudo relaciona-se com o local da recolha de dados, isto é, o lugar onde os indivíduos experimentam o fenómeno. Atendendo a que um dos objectivos do estudo era descrever as experiências vivenciadas por ambos os pais, relativas ao seu ajustamento materno e paterno no pós-parto, o estudo desenvolveu-se entre a 4.ª e 6.ª semanas do pós-parto, na residência dos participantes.

O motivo da escolha deste local para o estudo deve-se ao facto de esta data coincidir ainda com o tempo de licença de parto, estando as mães com os seus filhos em casa e, desta forma, ser mais cómodo para elas. Esta recolha

<sup>20</sup> Relvas, 1996.

<sup>21</sup> Bogdan e Biklen, 1994, p. 51.

na residência proporcionou, igualmente, a observação e registo de notas de campo sobre aspectos do espaço envolvente e afectivo onde as participantes co-habitam com outros elementos do agregado familiar.

### 1.5. Participantes do Estudo

No âmbito deste estudo, assumiu-se o envolvimento activo dos participantes, o que permite uma melhor compreensão das suas vivências, face ao fenómeno que se pretende conhecer. Desta forma, justifica-se o termo participante em oposição ao termo sujeito, como ser passivo. Como o grupo de participantes se encontra a experienciar o papel de mãe e de pai, pela primeira vez, optou-se, ao longo do relatório, por designá-las de mães e pais participantes.

A amostra intencional é constituída por mulheres primíparas, com parto hospitalar numa maternidade central da zona centro, e respectivos companheiros.

Consideraram-se como *critérios de inclusão*:

- \* Idade materna compreendida entre os 18 e os 35 anos.
- \* Mãe primigesta.
- \* Com, pelo menos, o 1.º ciclo oficial de instrução.
- \* Pai pela primeira vez.
- \* Regime de co-habitação.
- \* Parto de feto único de termo.
- \* Ausência de patologia materna e do recém-nascido.

Consideraram-se como *critérios de exclusão*:

- \* Gravidez considerada de risco.
- \* História obstétrica com abortamentos anteriores.
- \* Gravidez múltipla.
- \* Gravidez após fecundação *in vitro* (FIV) ou por transferência de gâmetas (GIFT).
- \* Situações de perturbação de saúde mental ou situações diagnosticadas do foro da Psiquiatria.
- \* Parto distócico por cesariana.

A amostra foi composta por 25 casais, tendo as entrevistas decorrido entre Março e Outubro de 2005.

De seguida, por uma questão de organização da informação, optou-se por descrever a caracterização geral dos participantes neste ponto, dividindo-a em

dois grupos, um para o grupo das mães participantes e o outro para o grupo dos pais. As classificações utilizadas, relativas à ocupação profissional, são as de Sedas Nunes<sup>22</sup>.

### Caracterização Geral das Mães Participantes

As mães participantes têm idades compreendidas entre os 22 e os 31 anos, com a média a fixar-se nos 26,4 anos. Quanto às habilitações literárias, maioritariamente, têm o grau académico de licenciatura. Apenas duas participantes possuem o 12.º ano de escolaridade. A ocupação profissional concentra-se no sector dos quadros técnicos e científicos, seguida do sector dos serviços. Duas mães estão desempregadas e outras duas encontram-se na situação de estudantes do ensino superior. Todas as mães participantes co-habitam somente com o companheiro/cônjuge.

### Caracterização Geral dos Pais Participantes

Os pais participantes têm idades compreendidas entre os 24 e os 41 anos, com a média a fixar-se nos 29,6 anos. Quanto às habilitações literárias, maioritariamente, têm o 12.º ano de escolaridade. Somente três pais participantes é que possuem grau académico de licenciatura. A ocupação profissional concentra-se no sector dos serviços, seguida dos quadros técnicos e científicos. Dois pais encontram-se na situação de trabalhadores-estudantes do ensino superior. Todos os pais participantes co-habitam apenas com a companheira.

### 1.6. Processo de Recolha de Dados

A natureza deste estudo conduziu a que se privilegiasse a entrevista, por se tratar do instrumento mais adequado para a recolha de informação acerca do que os participantes expressam, daquilo que sentem ou desejam e do que sabem ou crêem.

Reforçando esta ideia, Bogdan e Biklen referem que, no âmbito da investigação qualitativa, a entrevista representa um instrumento básico que possibilita “recolher dados descritivos na linguagem própria do sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo”<sup>23</sup>. Assim, e tendo por base o fenómeno em estudo e o estado actual dos conhecimentos sobre o mesmo, optou-se por esta via.

<sup>22</sup> Sedas Nunes, 1970.

<sup>23</sup> Bogdan e Biklen, 1994, p. 134.

A partir destes pressupostos construiu-se um guião de orientação das entrevistas com duas partes – para o primeiro e segundo momentos, respectivamente (apêndice I). Após ter sido obtida autorização para a selecção dos participantes na unidade de puerpério, a investigadora, com a colaboração da enfermeira-chefe e enfermeira especialista da referida unidade, iniciou a divulgação do estudo.

Neste sentido, no primeiro momento, que decorreu entre o segundo e o terceiro dias de internamento das puérperas, realizou-se a selecção dos potenciais participantes e uma primeira entrevista, com o objectivo de estabelecer o primeiro contacto pessoal, com a apresentação dos objectivos do estudo, as finalidades, o motivo de realização de entrevistas, o seu local de realização (residência dos participantes), a necessidade de autorização para audiogravação das entrevistas e garantia de anonimato e confidencialidade, através da utilização de códigos nas transcrições das entrevistas, com a letra M e P, para a mãe e pai, respectivamente, seguidas de uma numeração. Relativamente a este ponto, foi esclarecido que só a investigadora teria acesso à audição e transcrição integral das entrevistas, explicitando que somente as unidades de significado retiradas do *verbatim* seriam utilizadas no estudo. A cada participante foi dado espaço para colocar questões que julgasse necessárias, a fim de tomar uma decisão mais informada.

Formalizou-se a colaboração através do pedido de consentimento informado, que foi entregue, nos casos de aceitação dos participantes, para a respectiva assinatura de comprovação. Para os casais que solicitaram aguarda por uma resposta, foi combinado que, a consentirem, assinariam no dia do segundo momento da entrevista. Desta forma, foi solicitado um número de contacto telefónico, para posterior marcação da data e hora da entrevista, no período entre o primeiro mês e o mês e meio de vida do bebé. Nesta sequência, foi feito o primeiro contacto telefónico com cada potencial casal participante, na semana anterior ao primeiro mês de vida do bebé, no sentido de validar, em definitivo, o seu acordo em participar e, nos casos em que tal se confirmasse, marcar a data e hora da entrevista, de acordo com as suas preferências.

No segundo momento, procedeu-se à realização da entrevista, que decorreu na residência dos participantes, conforme já foi mencionado. A duração média de cada entrevista foi de cerca de 65 minutos. O registo dos dados obtidos processou-se através de gravação digital directa das entrevistas, após consentimento informado dos participantes, respeitando os princípios éticos e orientadores da entrevista, tendo-se procedido, após a sua realização, à audição integral, seguida da respectiva transcrição. Durante as entrevistas houve a preocupação de possibilitar aos participantes a liberdade e esponta-

neidade necessárias para se criar uma interacção capaz de desenvolver uma atmosfera facilitadora entre os investigadores e os participantes. Foi também uma preocupação, não usar terminologia demasiado técnico-científica, nem afirmações directivas, de modo a recolherem-se expressões espontâneas entre os participantes.

### 1.7. Procedimentos para a Análise dos Dados

A transcrição das entrevistas realizou-se com o registo integral dos conteúdos expressos, incluindo tempos de pausa e expressão de sentimentos (*e. g.*, chorar, rir). Concluído este passo, iniciou-se a análise de dados, de acordo com o método fenomenológico, que se apresenta, de seguida, de forma resumida, no Quadro 1.

QUADRO 1

#### Resumo das etapas processuais do método fenomenológico

Etapas	Descrição
1. Estabelecer o Sentido Geral.	Leitura da transcrição completa das entrevistas, para obter o sentido do todo.
2. Determinação das Partes: divisão das unidades de significado.	O investigador volta às entrevistas transcritas, relê-as de novo, de forma demorada, e, de cada vez que identifica uma transição de significado nas transcrições, estas são assinaladas com um traço vertical. No final desta etapa, obtemos uma série de unidades de significado, ainda expressas na linguagem comum dos participantes.
3. Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico.	Transformação da linguagem do dia-a-dia, expressa pelos participantes, numa linguagem mais rigorosa para o discurso científico, de acordo com o contexto disciplinar e com a perspectiva fenomenológica.
4. Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos.	Integrar as unidades de significado, transformadas em constituintes essenciais, e sintetizá-las numa descrição da(s) estrutura(s) essencial(ais) e geral(ais) da experiência vivida pelos participantes relativamente ao fenómeno em estudo.

Assim sendo, extraíram-se expressões do texto, no qual os participantes verbalizavam aspectos relacionados com os objectivos do estudo, estruturando, deste modo, as unidades de significado. Partindo destas unidades de significado, procurar-se-á atribuir significados, sem alterar a descrição da experiência.

Posteriormente, serão elaboradas as unidades de significado transformadas, não utilizando as palavras textuais do *verbatim* dos participantes, mas sim, o seu significado, conforme está ilustrado no Quadro 2. Por último, recorrendo à estrutura essencial, é possível descrever-se rigorosamente o significado atribuído ao fenómeno do estudo que se ilustra no capítulo seguinte.

QUADRO 2

Exemplo da extracção das unidades de significado e das respectivas unidades de significado transformadas da entrevista ao MP1

Unidades de Significado	Unidades de Significado Transformadas
<p>M1: "Este sentimento de ser mãe é... parece que se fica mais mulher, é um sentimento inexplicável... pronto, começa desde o início da gravidez, mas agora, com ela cá fora, é outra coisa, né? Depois do deslumbramento dos primeiros dias, percebemos que não há nada mais gratificante que ver e poder participar no crescimento do nosso filho!/  Primeiro, só nos apetece olhar, devo ter feito aquele sorriso completamente embevecido (risos)... depois, percebemos que não sabemos muito bem como comunicar, então, começamos a tocar na testinha, fazemos meiguices, sei lá, carinhos, essencialmente, é isso... Gosto de cantar baixinho e embalá-la para dormir, e ela também gosta! (...) Faço-lhe cócegas e ela parece que quer brincar, todos os dias há novidades!/  Há um sentimento de responsabilidade, de ter sempre tudo bem e a horas... Agora, não há tempo para desleixos (...) com o bebé, não pode ser, aliás, quando engravidei, tomei mais essa noção (...), é aquele despertar da responsabilidade, porque somos totalmente responsáveis pela saúde e bem-estar da nossa filha! E é natural que sintamos insegurança e ansiedade, porque queremos fazer tudo certinho, direitinho, para a nossa filha, mas, por mais que se leia, e olhe que eu li muito (...), como é o primeiro filho... aquele stress todo e, devido a isso, a insegurança, por não ter experiência com bebés como eu gostava (...). Mas o engraçado é que sinto insegurança, mais, pela parte teórica.../</p>	<p>M1 expressa que o sentimento de mãe começa com a gravidez, mas sendo mais percebido depois do nascimento do bebé, e teve a noção de se sentir mais mulher.  M1 expressa o sentimento de gratificação por poder ver e participar no processo de crescimento do seu filho.  M1 expressa a evolução da sua comunicação com o seu bebé; primeiro, refere o desconhecimento de como o fazer, depois, a resposta positiva que o bebé transmite ao contacto pele a pele, aos seus gestos, que identifica como carinhos, à vocalização de canções em tom baixo, ao embalar, que a deixam expectante nesta interacção.  Para M1, o sentimento de responsabilidade pela saúde e bem-estar da sua filha, interiorizado desde a gravidez, torna-se agora mais claro.  M1 manifesta que os sentimentos de insegurança e de ansiedade em cuidar do bebé surgem naturalmente, devido ao facto de querer fazer tudo correctamente e de ainda se sentir inexperiente, apesar de toda a informação teórica que obteve, através das leituras que realizou.</p>

QUADRO 2

Exemplo da extracção das unidades de significado e das respectivas unidades de significado transformadas da entrevista ao MP1 (cont.)

Unidades de Significado	Unidades de Significado Transformadas
<p>A inexperiência é muita... nunca tive nenhum contacto com bebés, só de leitura, mas uma coisa é o que está nos livros, outra é a prática, mas ajuda... pouco (risos). Porque é o primeiro filho e é muito difícil! Pois, nas primeiras semanas, nós estamos muito doridas, não nos podemos mexer bem. Eu nem me conseguia sentar direito./Eu, até hoje, ainda não durmo bem, porque com a mãe é diferente, porque dou de mamar e, antes, eu dormia que nem uma pedra, agora, qualquer movimento que ela faça, eu acordo e vou lá ver se ela está bem deitada, mas até o sono dele está mais leve e ele até diz que dorme aos pedaços e, ainda por cima, com aquele medo da morte súbita, só daqui a 5/6 anos é que eu acho que vamos dormir direito! Porque, por mais simples que seja, é sempre imenso!/  Eu tinha muito medo de dar o banho sozinha, e se ela escorregasse e, aí, quando mamava e vomitava, que agora sei que é bolçar!/  Ser mãe é um motivo de felicidade... (silêncio) porque eu antes era muito cabisbaixa, muito fechada comigo e, agora, com o bebé, sinto-me outra, mais feliz, mais alegre, sinto que estou mais solta (...), olhe, não sei explicar, mas é assim! Senti-me muito cansada. Foram sete dias em que não consegui descansar.../ Como é o primeiro não sabia como era, mas é muito cansativo, é um tal dum cansaço (...), a pessoa ainda não está completamente restabelecida e acabamos por não lhe dar o devido cuidado e depois... Isto de ser mãe, (...) é muito esgotante, depois, ainda estamos tão debilitadas... mas vale a pena!/ A experiência de ser mãe é melhor do que eu pensava. Eu tinha muito medo, mas pronto, ela tem sido muito calma, não tem dado muito trabalho e, para mim, está a ser muito bom. Acho que já estava na hora, nós já estamos casados há 7 anos e é o primeiro filho, de forma que já estava na hora! (risos)"/&gt;</p>	<p>M1 refere o sentimento de inexperiência, por ser a primeira vez que cuida de um bebé, e as dificuldades que surgem. M1 manifesta o desconforto provocado pela perineorrafia e a consequente dificuldade em cuidar do bebé e em deambular. M1 manifesta a mudança do padrão de sono e repouso, dela e também do seu marido, o qual ainda não está restabelecido, pela presença e necessidade de amamentar o bebé e, também, pela preocupação em confirmar a respiração do bebé e o seu posicionamento nos períodos de sono, preocupação esta que é acentuada pela informação que foi fornecida na maternidade sobre a síndrome de morte súbita.  M1 manifesta a insegurança em cuidar do bebé sozinha, nomeadamente no banho, com receio de a deixar escorregar, e o desconhecimento entre o bolçar e o vômito, após dar de mamar.  M1 manifesta a mudança que ocorreu nela relativamente ao relacionamento com as outras pessoas, sente-se mais alegre, feliz e comunicativa com os outros desde que é mãe.  M1 revela as suas dificuldades no cuidar do bebé, pela primeira vez, como uma experiência esgotante, devido não só à inexperiência, mas pela exaustão fisiológica que sentiu na primeira semana de restabelecimento do pós-parto.  M1 revela que a experiência de ser mãe superou as suas expectativas e receios, e que o bebé veio no momento certo.</p>

## 2. Apresentação dos Resultados

### 2.1. Ajustamento Materno e Paterno: Experiências Vivenciadas no Pós-Parto

Após a leitura de todo o conteúdo das entrevistas transcritas, procedeu-se à demarcação das unidades de significado. Esta fase foi a mais demorada, pois foi necessário voltar à audição das entrevistas, para confrontar o que foi transcrito com as notas de campo e voltar a fazer nova leitura para apreender o sentido do todo. De seguida, passou-se à transformação das unidades de significado. Nesta etapa, percebemos o significado da redução fenomenológica e da variação imaginativa na construção destas como ferramentas fundamentais na identificação das estruturas essenciais do fenómeno em estudo.

Na apresentação das unidades de significado, optou-se por atribuir a cada uma um símbolo, composto pela letra M (mãe) ou P (pai) e por um número, como, por exemplo, M1 e P1 que, neste caso, correspondem à ordem em que os participantes foram entrevistados.

O passo seguinte deu origem à constituição de duas estruturas essenciais, uma relativa às experiências positivas e outra referente às experiências negativas, para a vertente materna e para a vertente paterna (Quadros 3, 4, 5 e 6). Estas estruturas essenciais foram construídas, tendo sempre como ligação aquele que é o nosso foco no estudo – o ajustamento materno e paterno no pós-parto, vivenciado no contexto relativo a: interacção com o bebé, transição para a parentalidade, recuperação funcional, relação conjugal, relação com a família alargada e com os profissionais de saúde. Representam-se, de seguida, de forma esquemática, os constituintes das estruturas essenciais (Esquemas 1, 2 e 3).

O passo seguinte efectua a descrição exhaustiva das estruturas essenciais. Contudo, dada a extensão deste capítulo, optou-se por não o colocar aqui, dado que a fracção do mesmo não tornaria o documento clarificador.

### QUADRO 3

#### Estrutura 1 relativa às experiências positivas do ajustamento materno ao pós-parto

Estrutura 1 Ajustamento materno – experiências positivas
<p>O ajustamento materno, no período pós-parto, é percebido como o tempo de recuperação funcional, no qual a consciencialização da involução corporal gradual e a aceitação das marcas da gravidez são importantes para as mulheres sentirem incentivo pessoal para cuidarem da auto-imagem, o que é reforçado, por sua vez, pelo incentivo do companheiro/cônjuge para a realização de ginástica pós-parto. A amamentação é referida como vantagem para a mãe, pois ajuda a emagrecer. Reporta-se, igualmente, à vivência da interacção com o bebé, na qual as mães experienciam sentimentos de carinho, protecção e gratificação por terem um bebé. A amamentação é vivenciada como prolongamento da interacção mãe-bebé. As mães aprendem, ao longo das primeiras semanas, a reconhecer as formas de choro do bebé e a compreender quando este traduz desconforto, fome, irritabilidade ou necessidade de mudar de fralda. Aprendem, igualmente, a identificar os momentos para brincar com o bebé e a descobrir o efeito calmante, tanto para os pais como para o bebé, do toque e do embalar. Neste período, as mães expressaram uma necessidade de manter o bebé próximo de si, como forma de se sentirem mais seguras.</p> <p>No que se refere ao contexto da transição para a parentalidade, a gravidez foi expressa como um tempo de espera e de interiorização ao papel materno, partilhado com o companheiro, mas também com as pessoas mais significativas.</p> <p>No pós-parto, a estabilidade emocional, com elogios, por parte do companheiro/cônjuge, nos cuidados ao bebé e o envolvimento do pai nos cuidados ao bebé foram referidos como reforço positivo.</p> <p>Sentimentos de oportunidade de desenvolvimento pessoal, de plenitude e de realização pessoal foram apontados como integradores do papel parental, com a necessidade de redefinição das prioridades no contexto da família/casal.</p> <p>No âmbito da relação conjugal, é referida uma maior união do casal, com ênfase na cooperação na partilha das tarefas domésticas e no reinício de um namoro com mais expressões de carinho e atenção.</p> <p>Quanto ao contexto da família alargada e amigos, as mães participantes experienciaram um suporte emocional e instrumental por parte da avó materna. Expressaram, também, um reforço dos laços familiares maternos e paternos, assim como uma maior proximidade entre as amigas com filhos. Algumas participantes referiram uma estreita convivência e proximidade de amigas e vizinhos na ausência do suporte de familiares.</p> <p>No que diz respeito ao contexto dos cuidados de saúde, enquanto experiências positivas, e que contribuíram para o seu processo de ajustamento, as participantes evidenciaram o apoio técnico na amamentação, a atenção de alguns profissionais aos desconfortos da recuperação funcional e o apoio emocional de algumas enfermeiras.</p> <p>Durante o período de internamento na maternidade, a solicitação da presença do pai, para a demonstração dos cuidados ao bebé, assim como o tempo mais prolongado para a sua permanência e visitas na maternidade, foram apontados como importantes para este período de mudanças profundas.</p>

QUADRO 4

## Estrutura 2 relativa às experiências negativas do ajustamento materno ao pós-parto

**Estrutura 2**  
**Ajustamento materno – experiências negativas**

Durante o período pós-parto, o processo de ajustamento materno é experienciado com dificuldades. As primeiras referem-se aos desconfortos físicos, decorrentes das dores no períneo, mamilos e articulares, próprios da recuperação funcional, assim como à vulnerabilidade emocional e exaustão física, por não se conciliar o sono e as tarefas diárias.

Foi desvelado o incómodo com a imagem corporal, nomeadamente, o receio de não voltar a recuperar a silhueta anterior e a falta de disponibilidade emocional para cuidar da sua imagem corporal.

Relativamente à interacção com o bebé, as mães revelaram receios de doença e perda do mesmo, bem como medo de o magoar, pela sua inexperiência e insegurança em cuidar dele e pela desorientação perante informação divergente sobre os cuidados a prestar ao bebé.

Outras participantes referiram o sentimento de angústia por não compreenderem o choro do bebé. No que diz respeito à amamentação, foi desvelado o receio de não ser boa mãe, por não amamentar, assim como o sentimento de tristeza quando o bebé não deseja mamar e a dificuldade em conciliar os períodos de amamentação e de sono.

No que toca à transição para a parentalidade, as mães referiram que, nas primeiras semanas, o cuidar do bebé foi uma experiência esgotante e, como tal, tinham receio de não serem capazes de cumprir as responsabilidades parentais, de não serem “boas mães”.

No caso da relação conjugal, foi referido pelas participantes o menor tempo para o casal, o receio de não se sentirem desejadas pelo companheiro/cônjuge, sendo vivenciado um certo distanciamento do elemento paterno.

No que diz respeito ao relacionamento afectivo/sexual, as mães verbalizaram sentir dificuldade em reiniciar a actividade sexual, algum constrangimento em deixar o companheiro tocar nas mamas e na intimidade, pela presença do bebé no quarto do casal.

Quanto ao contexto da família alargada e amigos, foram revelados, como aspectos negativos, a existência de conflito intergeracional, a diminuição do convívio social, a transformação do espaço de intimidade da casa em espaço para visitas, com a intromissão de familiares nas rotinas do dia-a-dia do casal.

No que se reporta ao contexto dos cuidados de saúde, foi expresso, pelas participantes, a falta de disponibilidade para colocarem dúvidas, a rapidez na demonstração dos cuidados ao bebé, um certo distanciamento nos cuidados à mãe e ao bebé e, no momento da alta, as orientações terem sido pouco esclarecedoras. Por último, referiram-se à falta de apoio, dos profissionais de saúde, no domicílio, nas primeiras semanas pós-parto.

QUADRO 5

## Estrutura 1 relativa às experiências positivas do ajustamento paterno ao pós-parto

**Estrutura 1**  
**Ajustamento paterno – experiências positivas**

No ajustamento paterno ao período pós-parto é percebido como principal foco a vivência da interacção com o bebé, na qual os pais experienciam sentimentos de carinho, protecção e gratificação por terem um bebé.

Aprendem, ao longo das primeiras semanas, a reconhecer as formas de choro do bebé e a compreender quando este traduz desconforto, fome, irritabilidade ou necessidade de mudar de fralda, bem como a identificar os momentos para brincar com o bebé e o temperamento deste.

No que se refere ao contexto da transição para a parentalidade, a gravidez e o parto foram expressas como um tempo de transição para o papel paterno, partilhado com a companheira, mas também com as pessoas mais significativas.

No pós-parto, os pais revelaram um sentimento mais marcado de autoconfiança na assunção do papel parental. Neste contexto, também emergiu o sentimento de continuidade geracional, de masculinidade, completo com a integração do papel paterno e a interiorização do sentimento de família.

Quanto à relação conjugal, foi referido pelos participantes a transformação do relacionamento afectivo, maior união do casal e a necessidade de maior cooperação na partilha das tarefas domésticas.

Na relação com a família alargada e amigos, os participantes experienciam um reforço dos laços familiares maternos e paternos, assim como uma maior proximidade entre o recém-pai e o seu pai. Alguns pais referiram uma estreita convivência e proximidade de amigos e vizinhos, na ausência do suporte de familiares próximos, bem como o reforço do contexto social e laboral no assumir do papel parental.

QUADRO 6

## Estrutura 2 relativa às experiências negativas do ajustamento paterno ao pós-parto

**Estrutura 2**  
**Ajustamento paterno – experiências negativas**

Durante o período pós-parto, o processo de ajustamento paterno é experienciado com dificuldades. Relativamente à interacção com o bebé, os pais revelaram receio de o magoar, pela inexperiência e insegurança em relação aos cuidados a prestar-lhe.

Outros pais referiram o sentimento de angústia pela preocupação com o posicionamento do bebé para dormir e a dificuldade em conciliar os períodos de amamentação e de sono.

No que toca à transição para a parentalidade, alguns pais mencionaram sentir ciúmes da relação de proximidade entre mãe e bebé. Outros apontaram a necessidade de redefinição das responsabilidades no contexto da família/casal, assim como o aumento das responsabilidades financeiras pela sua família.

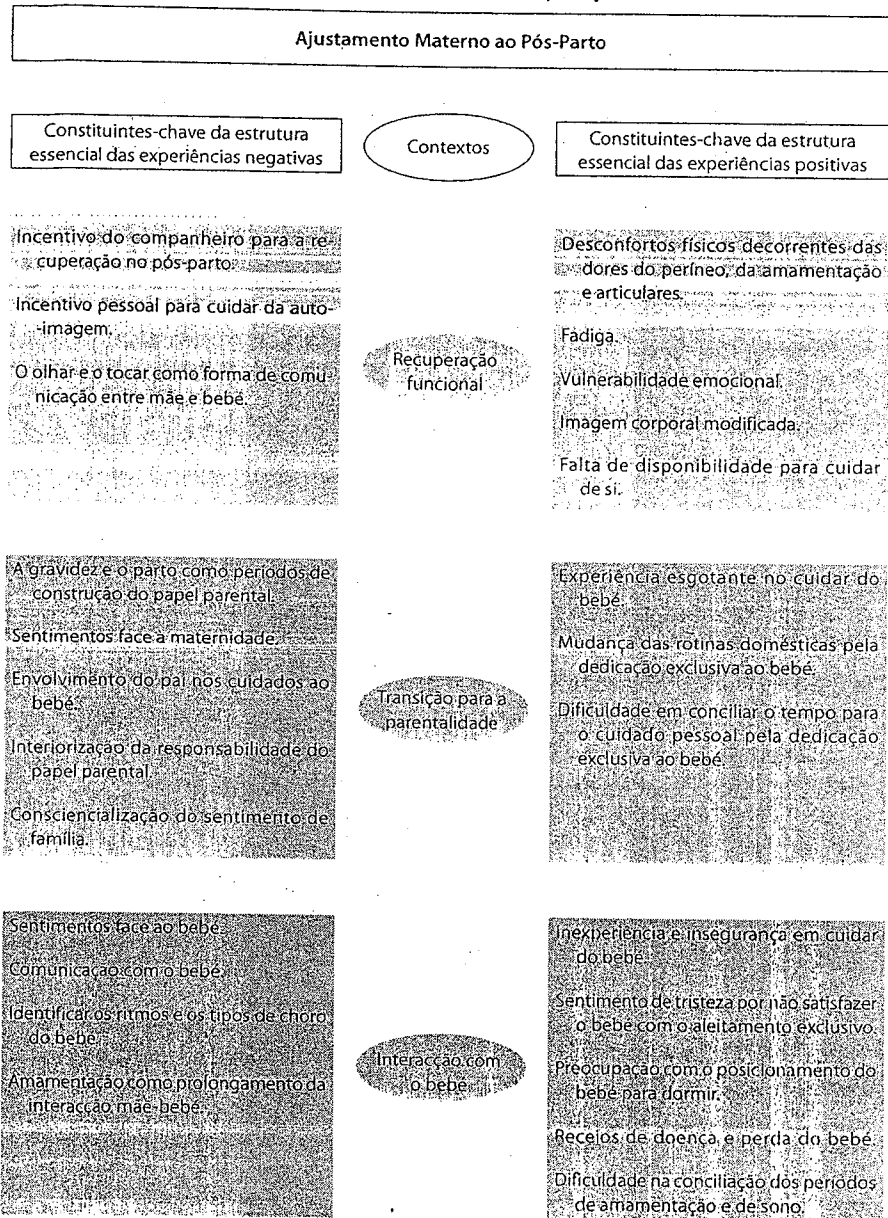
Quanto à relação conjugal, foi referido pelos participantes: menor tempo para o casal, a mudança nas rotinas do mesmo, reinício da actividade sexual com o sentimento, por parte de alguns pais, de distanciamento da companheira, devido à dedicação exclusiva ao bebé.

Na relação com a família alargada e amigos, foram revelados, como aspectos negativos: a diminuição do convívio social, a transformação do espaço de intimidade da casa em espaço para visitas, com a intromissão de familiares nas rotinas do dia-a-dia do casal.

Relativamente aos cuidados de saúde, foi expresso pelos pais, à semelhança das mães, a rapidez na demonstração dos cuidados ao bebé, orientações, no momento da alta, pouco esclarecedoras e alguma informação divergente sobre o cuidar do bebé. Por último, os entrevistados referiram-se à falta de apoio, dos profissionais de saúde, no domicílio, nas primeiras semanas pós-parto.

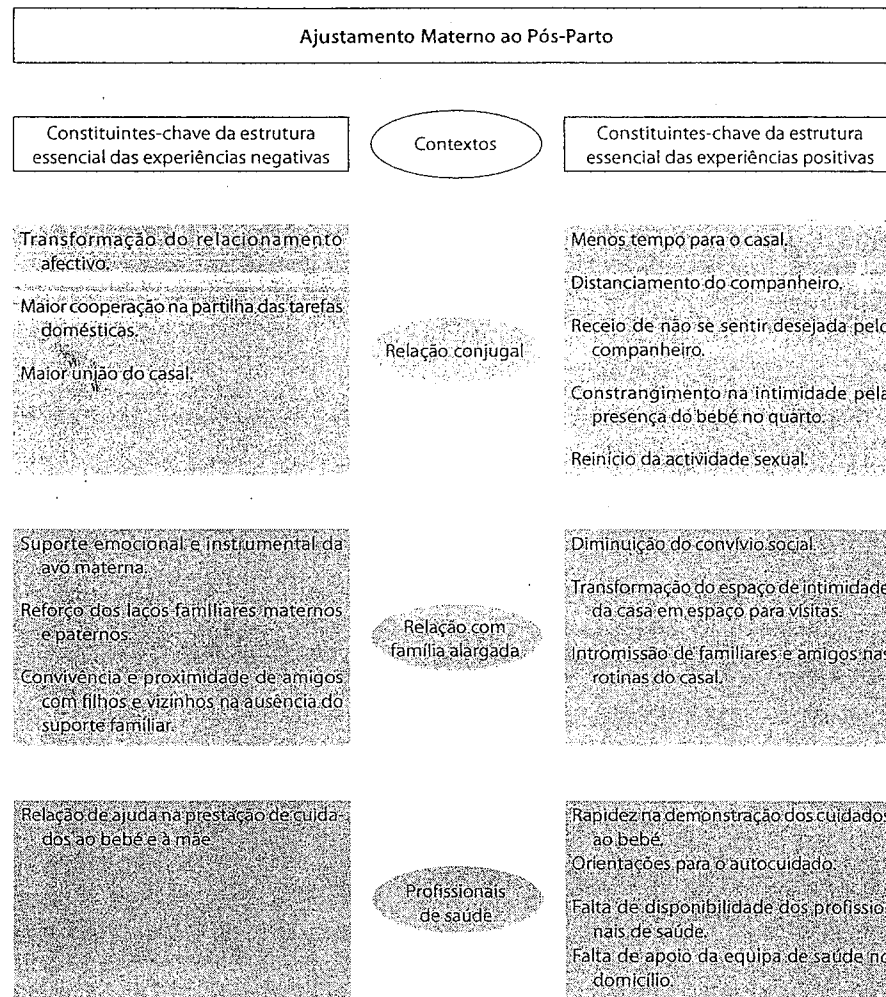
ESQUEMA 1

Representação esquemática dos constituintes-chave das estruturas essenciais do ajustamento materno ao pós-parto referente aos contextos da interação com o bebé, transição para a parentalidade e recuperação funcional



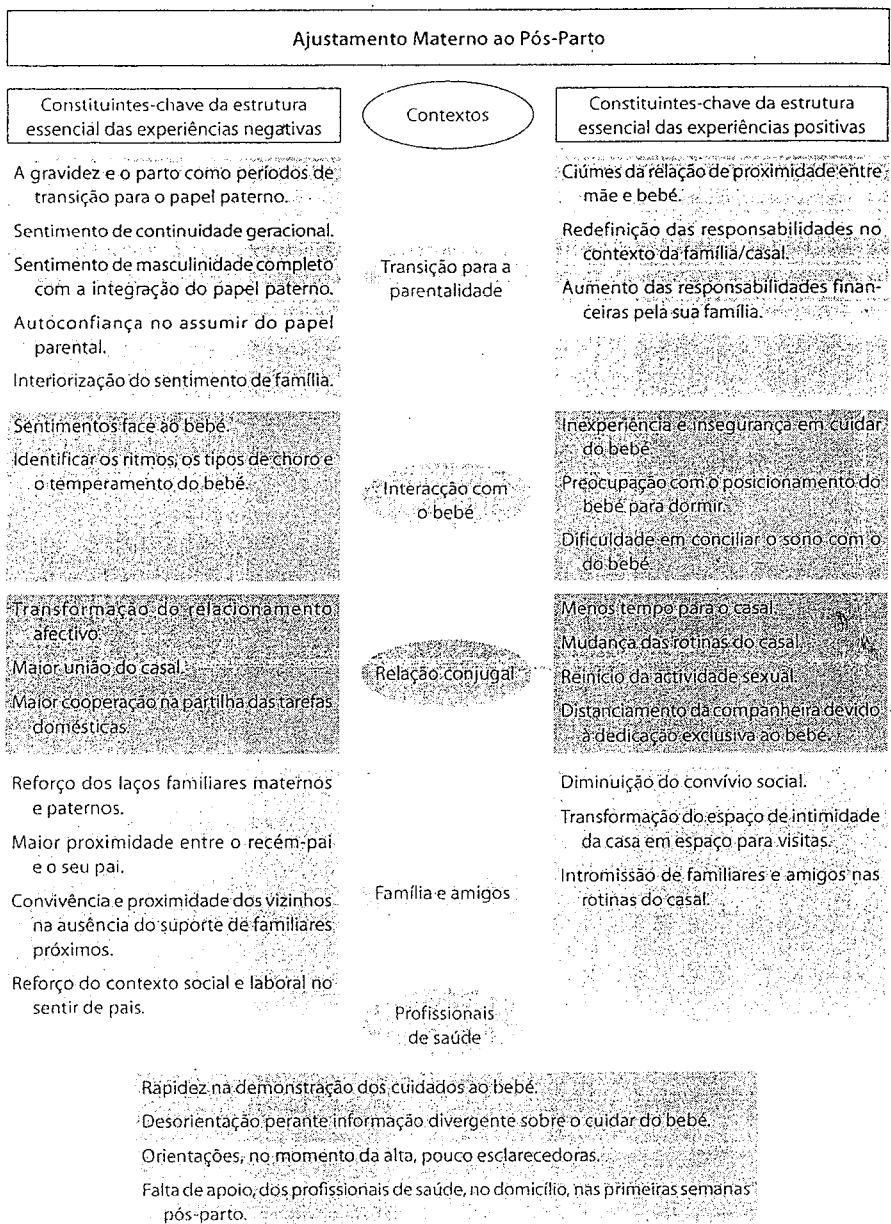
ESQUEMA 2

Representação esquemática dos constituintes-chave das estruturas essenciais do ajustamento materno ao pós-parto referente aos contextos da relação conjugal, relação com família alargada e profissionais de saúde



ESQUEMA 3

Representação esquemática dos constituintes-chave das estruturas essenciais do ajustamento paterno ao pós-parto referente aos contextos da interação com o bebé, transição para a parentalidade



### 3. Considerações Conclusivas

A presente investigação teve por base a problemática em torno das vivências de ambos os pais, pela primeira vez, ao ajustamento materno e paterno no período pós-parto.

O pós-parto é um período que se compõe de um conjunto de adaptações fisiológicas, associadas aos ajustamentos psicológicos. Para aquelas mulheres que estão a viver, pela primeira vez, este período nas suas vidas, muitas destas adaptações revestem-se de dificuldades ou problemas biofisiológicos, associados a questões relacionadas com o reajustamento a papéis, desconhecimento e falta de apoio, que podem gerar momentos de inquietação, ansiedade e insegurança. O mesmo se aplica aos homens, na sua transição para o papel paterno, no contexto psicossocial.

*Como vivenciam ambos os pais o processo de ajustamento materno e paterno no pós-parto? Que dificuldades sentem ambos os pais face ao processo de ajustamento materno e paterno no pós-parto? Quais os elementos identificados como significativos, na perspectiva das experiências vivenciadas por ambos os pais, em relação ao ajustamento materno e paterno no pós-parto?* Estas foram as questões orientadoras do presente estudo, no âmbito da constelação da maternidade e da paternidade, com vista à integração da parentalidade.

Deste modo, a opção metodológica por uma investigação qualitativa, com uma abordagem fenomenológica descritiva, apresentou-se como mais adequada, na medida em que se propõe uma descrição sobre as vivências expressas pelas mães e pais participantes no referido período.

Face ao percurso investigativo, com o objectivo principal de compreender o processo de construção do ajustamento materno e paterno ao período pós-parto, a partir da perspectiva das experiências vivenciadas por ambos os pais, à articulação com as questões que orientaram este estudo, à sua contextualização e aos constituintes-chave que emergiram dos discursos dos participantes, de onde resultou a construção, na totalidade, de quatro estruturas essenciais, produziram-se algumas conclusões que sintetizam a compreensão que fizemos do estudo levado a cabo.

Apresentam-se, de seguida, as principais considerações conclusivas e algumas implicações para a prática dos cuidados, decorrentes dos resultados obtidos da investigação, e ainda algumas sugestões em termos de investigação futura na área do estudo realizado.



### Ajustamento Materno e Paterno no Contexto da Interação com o Bebê

Durante o período pós-parto, ambos os pais vivenciam sentimentos de felicidade, alegria, gratificação e bem-estar emocional, face a si próprios e na sua interação com o bebê, que se relacionam com o seu processo de ajustamento materno e paterno.

Na opinião das mães participantes, a amamentação permite-lhes sentir que o seu comportamento influencia o comportamento do bebê, encorajando-as a interagir mais com estes e reforçando, desta forma, o seu processo de ajustamento materno.

No desenvolvimento das competências no cuidar do bebê, pelo facto de os participantes serem mães e pais pela primeira vez e, na sua maioria, sem experiência em cuidar de bebês, salientaram a insegurança, o receio de magoar e a incerteza de saberem se estavam a fazer bem a identificação das necessidades da criança e a resolução de problemas como factores dificultadores do processo de ajustamento materno e paterno.

### Ajustamento Materno e Paterno no Contexto da Transição para a Parentalidade

A vivência da maternidade e da paternidade, integradoras do papel parental, é relatada, por todas as mães e os pais participantes, com entusiasmo e vivenciada como uma etapa importante das suas vidas, marcada pelos sentimentos de felicidade e de realização pessoal.

Desta vivência emergiu um outro significado que, na sua essência, se revelou como um marco importante na oportunidade de desenvolvimento pessoal e, principalmente, no processo de ajustamento materno e paterno. Ou seja, a consciencialização de ambos os pais, por um lado, da confirmação da sua fecundidade e, por outro, da questão existencial da continuidade geracional.

Os dias que procedem o nascimento são dias de adaptação e de investimento no bebê real e, ao mesmo tempo, dias de recuperação do parto, mesmo que este tenha sido sem complicações obstétricas. As mães participantes revelaram que as primeiras duas semanas são como que uma prova às suas capacidades.

A experiência da função maternal é ainda considerada como uma aprendizagem contínua e, em sua consequência, um reforço no processo de ajustamento materno.

Para os pais participantes, este período também é marcado pela mudança das rotinas do casal, na tentativa de consolidar a sua actividade laboral, com

a nova adaptação às tarefas domésticas, nas quais cooperam com as suas companheiras, e na consciencialização das suas responsabilidades parentais.

Nos discursos das mães participantes foi também salientada a importância do envolvimento do pai no projecto da maternidade, a qual é já referida, desde o percurso da gravidez, como “apoio e aquela estabilidade” necessária ao processo de transição para a maternidade e, dir-se-á, também para a paternidade.

Dos discursos dos pais há a destacar dois constituintes que foram desvelados: um no sentido integrador, isto é, o sentimento de masculinidade com a integração do papel parental, outro, no sentido de redefinição dos papéis, na interação com o bebê, ou seja, o sentimento expresso por alguns pais relativamente a ciúmes face à proximidade da relação entre a mãe e o bebê.

### Ajustamento Materno no Contexto da Recuperação Funcional

Na vivência da recuperação funcional, os discursos das mães participantes, produzidos sobre o vivido, apresentam alguns constrangimentos, relacionados com os desconfortos, decorrentes da recuperação funcional de algumas estruturas envolvidas no parto e também da fisiologia da lactação. As dores perineais e articulares, bem como as dores mamilares foram referidas como factores dificultadores, durante a primeira e segunda semanas do pós-parto.

No processo de ajustamento materno é importante que a mãe identifique, interprete e compreenda que ser mãe é uma condição que não a exclui das outras funções. Há um tempo para cuidar do bebê e para cuidar de si.

No grupo das mães participantes no estudo, parece claro que, apesar de já terem compreendido o período pós-parto como sendo de transição, ainda não conseguiram interiorizar completamente este aspecto, uma vez que colocam num nível secundário o autocuidado, projectando ainda o seu foco de atenção na vivência da maternidade e no desenvolvimento das suas competências cuidativas e relacionais.

Salienta-se, todavia, que o apoio, por parte do marido/companheiro, da família alargada e dos profissionais de saúde, no incentivo à mulher para o autocuidado, é fundamental para a interiorização do papel materno como um processo distinto do seu papel enquanto mulher.

A fadiga expressa pela dificuldade em adormecer, pela maior vulnerabilidade emocional e choro fácil emergem dos discursos, proferidos pelas mães participantes, como factores dificultadores, condicionando a vivência da mulher, principalmente nas primeiras semanas pós-parto.

### Ajustamento Materno e Paterno no Contexto da Relação Conjugal

A relação conjugal parece estruturar-se como o suporte social mais determinante, em primeiro lugar, para a aceitação e adaptação da mulher à gravidez, em segundo lugar, para a aceitação da identidade com o papel materno e, por último, determinante no desenvolvimento da ligação entre a mãe e o bebé.

A maternidade e a paternidade exigem reajustamentos da conjugalidade com a parentalidade, o que implica mudança de atitudes e comportamentos de ambos os elementos do casal.

A partir dos discursos das mães e dos pais participantes, constata-se que os casais ainda estão a vivenciar um período virado para o seu interior, que ainda estão na fase de se organizarem e de se ajustarem aos seus papéis.

O convívio social e outros projectos estão temporariamente adiados. A falta de tempo para o casal, por um lado, é referida como elemento que prejudica a conjugalidade, mas, por outro, o facto de o seu tempo estar ainda frequentemente invadido pelas necessidades prioritárias do bebé, aproxima-os do seu papel parental. É neste sentido que algumas mães e alguns pais expressam uma maior união do casal.

O relacionamento sexual/afectivo do casal é, inevitavelmente, influenciado pelo nascimento do bebé. O espaço de intimidade, privacidade e sexualidade do casal passa, ainda que transitoriamente, a ser ocupado pelo bebé, que se impõe em função das suas necessidades.

O reiniciar das relações sexuais constitui um momento de constrangimento para a mulher. O adiamento do reinício da vida sexual está associado ao receio da dor que possa sentir, e também a algum cansaço, e à necessidade sobreposta da recuperação, física como psicológica, devido ao ritmo das actividades da sua nova situação.

Para alguns participantes, e no período a que se reporta a vivência, a comunicação aberta e a proximidade revelaram-se factores facilitadores da relação conjugal, no processo de ajustamento materno e paterno ao reforço da conjugalidade.

### Ajustamento Materno e Paterno no Contexto da Família Alargada

A maternidade e a paternidade têm implicações ao nível da família alargada. Estas são vivenciadas, por ambos os pais participantes no estudo, como um momento de maior proximidade e de oportunidade para reavivar os laços afectivos.

O suporte social e emocional no apoio nos cuidados ao bebé e nas actividades domésticas foi referido pela maioria das mães participantes, com um maior envolvimento da avó materna.

Outras mães e pais participantes revelaram realidades distintas, com o envolvimento dos amigos e, inclusivamente, dos vizinhos, como suporte social, dada a distância física e emocional dos outros elementos da família alargada.

Relativamente às mudanças no contexto da convivência familiar, algumas das mães participantes expressaram o reforço dos laços familiares maternos e paternos.

A preferência da família materna no apoio à mulher prende-se, por um lado, com o papel socializador e de adaptação à mesma cultura circundante; por outro, à necessidade da presença da avó materna para o estabelecimento de uma identificação estruturante que lhes faculte o estabelecimento de uma relação de igualdade com a mãe. Este é um aspecto relevante no processo de ajustamento materno, considerando a existência de um importante triângulo psicológico neste período da vida da mulher, constituído pela mãe, pelo bebé e pela sua própria mãe.

Relativamente aos pais, foi revelada a importância do apoio social no local de trabalho como reforço à construção do papel parental.

### Ajustamento Materno e Paterno no Contexto do Apoio dos Profissionais de Saúde

Referentes aos cuidados de saúde, as mães participantes no estudo reconhecem o papel de intervenção da(o) enfermeira(o) como elemento facilitador da informação/formação, no âmbito de uma prática de cuidados técnico-científicos mais humanizados.

As dificuldades resultantes dos cuidados com o bebé, a fadiga associada ao desconforto (dores relacionadas com a perineorrafia e involução uterina) sentido pelas mães e a referência à in experiência e insegurança em cuidar do bebé pelos pais foram enunciadas como as grandes dificuldades, para as quais o apoio no domicílio por profissionais de saúde teria sido facilitador, nomeadamente, por enfermeiros e psicólogos. Reflectindo sobre os discursos anteriormente proferidos, apesar do apoio partilhado entre ambos os pais e a família alargada, conclui-se que a mulher/mãe e o homem/pai têm necessidades de orientação e apoio profissional no período pós-parto.

Na sua globalidade, as mães e os pais participantes no estudo declararam que os cuidados de saúde no âmbito do pós-parto estão aquém das suas necessidades/expectativas. Consequentemente, sugerem a existência de apoio da

equipa de saúde no domicílio, principalmente, nas primeiras semanas pós-parto, assim como a existência de uma linha telefónica de apoio.

Por último, é de sublinhar que o método fenomenológico proposto por Giorgi<sup>24</sup> providencia ao investigador uma organização sistemática e metódica da análise dos dados, orientando para a construção das estruturas essenciais do fenómeno, de forma a se compreender a globalidade deste.

## Referências

- ABUCHAIM, E. S. (2005), *Vivenciando a amamentação e a sexualidade na maternidade: dividindo-se entre ser mãe e mulher*. Dissertação de doutoramento apresentada à Escola de Enfermagem de São Paulo da Universidade de São Paulo.
- AFONSO, E. (2000), *Dificuldades da Mulher no Puerpério e Apoio nesse Período*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).
- ANDERSON, A. (1994), "The father-infant relationship: Becoming connected" [Ph. D. Dissertation]. United States – Utah: The University of Utah. Available from: *ProQuest Digital Dissertations*. Accessed January 15, 2006, publication number: AAT 9426383.
- BELSKY, J. e PENSKY, E. (1988), "Marital change across the transition to parenthood" in *Marriage & Family Review*, 12, pp. 133-56.
- BELSKY, J. e ROVINE, M. (1990), "Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum" in *Journal of Marriage and the Family*, 52, pp. 5-19.
- BELSKY, J., SPANIER, G. e ROVINE, M. (1983), "Stability and change in marriage across the transition to parenthood" in *Journal of Marriage and the Family*, 45, pp. 553-556.
- BOBAK, I. M., LOWDERMILK, D. L. e JENSEN, M. D. (1999), *Enfermagem na Maternidade*, 4.ª ed. Loures: Lusociência.
- BOGDAN, R. e BIKLEN, S. (1994), *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- BROCKINGTON, I. (1996), *Motherhood and mental health*. Oxford: Oxford University Press.
- CANAVARRO, M. C. (2001), "Gravidez e maternidade – representações e tarefas de desenvolvimento" in *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*, pp. 17-49. Coimbra: Quarteto.
- CHINN, P. L. e KRAMER, M. K. (1995), *Theory and Nursing: A systematic approach*. St. Louis, MO: Mosby.
- COLMAN, L. L. e COLMAN, A. D. (1994), *Gravidez: Experiência Psicológica*. Lisboa: Edições Colibri.

- CORRÊA, A. C. (2005), *Paternidade na adolescência: vivências e significados no olhar dos homens que a experimentaram*. Tese de doutoramento não publicada. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
- DUMAS, M. (1990), "A phenomenological investigation of the meaning of 'being jealous' as experienced in fathers following the birth of their first child", Ph. D. dissertation. Adelphi University, United States – Nova Iorque. Retrieved March 9, 2006, from *ProQuest Digital Dissertations database* (Publication n.º AAT 9030594).
- EKELIN, M., CRANG-SVALENIUS, E. e DYKES, A. K. (2004), "A qualitative study of mothers and fathers experiences of routine ultrasound examination in Sweden" in *Midwifery*, 20 (4), pp. 335-344.
- FIGUEIREDO, B. (2001), *Mães e Bebés*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- FIGUEIREDO, B. (2001), "Perturbações psicopatológicas da maternidade" in CANAVARRO, C. (ed.), *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*, pp. 161-188. Coimbra: Quarteto Editora.
- FIGUEIREDO, B. (2003), "Os primórdios da construção do próprio no contexto de interacção mãe-bebé" in *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8 (2), pp. 311-322.
- FIGUEIREDO, B. (2003), "Vinculação materna: Contributo para a compreensão das dimensões envolvidas no processo inicial de vinculação mãe bebé" in *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3 (3), pp. 521-539.
- FIGUEIREDO, B. (2004), "Psicopatologia da Maternidade e Paternidade" in *Revista do Centro de Estudos Populações e Sociedade*, 11, pp. 79-98.
- FIGUEIREDO, B. (2005), "'Bonding' pais-bebé" in LEAL, I. e FARIA, C. (eds.), *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade*, pp. 287-314. Lisboa: Fim de Século.
- FINNBOGADÓTTIR, H., CRANG-SVALENIUS, E. e PERSSON, E. K. (2003), "Expectant first-time fathers experiences of pregnancy" in *Midwifery*, 19 (2), pp. 96-105.
- FISHER, A. (2001), "Miscarriage: A phenomenological approach to the father's experience", Ph. D. dissertation. University of Virginia, United States – Virginia. Retrieved January 15, 2006, from *ProQuest Digital Dissertations database* (Publication n.º AAT 3035342).
- GIORGI, A. (1985), *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- GIORGI, A. (1989), "One type of analysis of descriptive data. Procedures involved in following a scientific phenomenological method" in *Methods*, 1, pp. 39-61.
- GIORGI, A. (1992), "Description versus interpretation: competing alternatives strategies for qualitative research" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 23 (2), pp. 119-135.
- GIORGI, A. (1994), "A phenomenological perspective on certain qualitative research methods" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 25, 2, pp. 190-220.
- GIORGI, A. (1997), "The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure" in *Journal of Phenomenological Psychology*, 28 (2), pp. 235-247.

<sup>24</sup> Giorgi, 1985, 1997, 2003.

- GIORGI, A. (2000a), "The status of Husserlian phenomenology in caring research" in *Journal of Caring Science*, 14, pp. 3-10.
- GIORGI, A. (2000b), "Concerning the application of phenomenology to caring research" in *Scandinavian Journal of Caring Science*, 14, pp. 11-15.
- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003a), "Phenomenology" in SMITH, J. A. (ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*, pp. 25-50. Londres: Sage Publication, Inc.
- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003b), "The descriptive phenomenological psychological method" in CAMIC, P. M., RHODES, J. E. e YARDLEY, L. (eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design*, pp. 243-273. Washington, DC: American Psychological Association.
- LEDERMAN, R. P. (1996), *Psychosocial adaptation in pregnancy: assessment of seven dimensions of maternal development*. EUA: Springer Publishing Company, Inc.
- MERCER, R. T. (1996), *Becoming a mother*. Nova Iorque: Springer Series: Focus on Women.
- MERCER, R. T. (2000), *Transitions to parenthood*. Sunnysvale: Continuing Education (editores de *NurseWeek*).
- KITZINGER, S. (1978), *Mães: Um Estudo Antropológico da Maternidade*. Lisboa: Editorial Presença, 1978.
- KITZINGER, S. (1995), *A Experiência do Parto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- MENDES, I. M. (2002), *Ligação Materno-Fetal*. Coimbra: Quarteto Editora.
- MUNHALL, P. L. e BOYD C. O. (1993), *Nursing research: a qualitative perspective*. Nova Iorque: National League for Nursing Press.
- NYBERG, K. e STERNHUFVUD, L. B. (2000), "Mothers and fathers concerns and needs postpartum" in *British Journal of Midwifery*, 8 (5), pp. 387-394.
- O'REILLY, M. (2002), "The experience of maternal transition to second-time parenthood", Ph. D. dissertation. The University of Connecticut, United States – Connecticut. Retrieved January 15, 2006, from *ProQuest Digital Dissertations database* (Publication n.º AAT 3050202).
- ORTH, S. J. (2004), "The lived experience of postpartum depression", M. S. dissertation, South Dakota State University, United States – South Dakota. Retrieved January 15, 2006, from *ProQuest Digital Dissertations database* (Publication n.º AAT 1421211).
- PINHEIRO, A. (1995), *A Problemática da Mulher no Período de Puerpério*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa, Lisboa.
- POLIT, D. F. e HUNGLER, B. P. (1995), *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem*, 3.ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas.
- RELVAS, P. (1996), *O Ciclo Vital da Família: Perspectiva Sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- RELVAS, P. e LOURENÇO, M. (2001), "Uma abordagem familiar da gravidez e da maternidade: perspectiva sistémica" in CANAVARRO, M. C. (coord.), *Psicologia da Gravidez e Maternidade*, pp. 105-160. Coimbra: Quarteto editor.

- RUBIN, R. (1984), *Maternal identity and the maternal experience*. Nova Iorque: Springer Publishing Co.
- RUBLE, D. N., FLEMING, A. S., STANGOR, C., BROOKS-GUNN, J., FITZMAURICE, G. e DEUTSCH, G. (1990), "Transition to Motherhood and the Self: Measurement, Stability, and Change" in *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (3), pp. 450-463.
- SÁ, M. (2001), *Gravidez e Pós-Parto: Experiências Vivenciadas pela Mulher*. Tese de mestrado em Psicologia da Família, apresentada no Instituto Superior Miguel Torga – Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra, 167 pp.
- SETHI, S. (1995), "The dialectic in becoming a mother: experiencing a postpartum phenomenon" in *Scandinavian Journal Caring Sciences*, 9 (4), pp. 235-244.
- SOMERS-SMITH, M. J. (2001), "Phenomenological approach to research in first-time fathers" in *British Journal of Midwifery*, 9 (11), pp. 684-689.
- SPIEGELBERG, H. (1982), *The Phenomenological Movement*, third edition. The Hague, Nijhoff.
- STEFANELLO, J. (2005), "A vivência do cuidado no puerpério: as mulheres construindo-se como mães". Dissertação de mestrado em Saúde Pública, apresentada à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade São Paulo.
- STERN, D. N. (1998), *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy*. Londres: Karnac Books.
- STERN, D. N. e BRUSCHWEILER-STERN, N. (2000), *O Nascimento de uma Mãe: Como a Experiência da Maternidade Transforma uma Mulher*. Porto: Âmbar.
- STREUBERT, H. J. e CARPENTER, D. R. (2002), *Investigação Qualitativa em Enfermagem: Avançando o Imperativo Humanista*. Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- TAYLOR, B. (1993), "Phenomenology: One way to understand nursing practice" in *International Journal of Nursing Studies*, 30, pp. 171-179.
- WIK, S. J. (1996), "The meaning of intuition to first-time mothers: A phenomenological perspective". MSN dissertation, Florida Atlantic University, United States – Florida. Retrieved January 15, 2006, from *ProQuest Digital Dissertations database*. (Publication n.º AAT1382238).
- WOODS, E. I. (1994), "Fathering: A Hispanic perspective. Ph. D. dissertation, Texas Woman's University, United States – Texas. Retrieved April 10, 2006, from *ProQuest Digital Dissertations database*. (Publication n.º AAT 9522028).

## ÍNDICE REMISSIVO DE AUTORES

### A

Aanstoos 85.  
Abuchain 234.  
Afonso 233.  
Ahlborg 234.  
Alterman 160.  
Amedeo Giorgi 14.  
Ana Branco 9, 12, 139.  
Anderson 234.  
Ariès 193.  
Aron Gurwitsch 33.  
Ashworth 38.

### B

Baltes 194, 197, 218.  
Barros de Oliveira 196.  
Beauvoir 33, 193, 194, 196, 218.  
Berger 194.  
Bernard 33, 218.  
Bernet 49, 62.  
Biklen 237, 239.  
Binswanger 34, 221.  
Bobak 235.  
Bogdan 237, 239.  
Bosi 194.  
Boyd 233.  
Brown 160.  
Bruner 31, 32.  
Buber 34, 196, 222.

### C

Cahn 159.  
Canavaro 235, 236.  
Carl Jung 223.  
Cerqueira 218.  
Cheung Chung 38.  
Chinn 232.  
Chiu 160.  
Cicirelli 193.  
Clement 160.  
Colaizzi 14, 70, 128.  
Colman 236.  
Corrêa 234.  
Crotty 26, 28, 71, 105.

### D

Denzin 14, 27.  
Dic. Porto Editora 174.  
Dierendonck 161.  
Drolet 221.  
Dumas 234.  
Duvall 235.  
Dykes 234.

### E

Edmund Husserl 15, 22, 23, 33, 34, 38, 40,  
73, 115, 221, 272, 273.  
Ekelin 234.  
Eliason 196, 218, 220, 221.

Elliott 29.  
Emery 161.  
Epicuro 195.  
Erickson 235.  
Erikson 194, 196, 218.

**F**  
Fabricatore 161.  
Farago 221, 222.  
Fernández-Ballesteros 194, 218.  
Fernandez-Zoila 218.  
Feyerabend 25, 26.  
Figueiredo, B. 257.  
Figueiredo, D. 229.  
Finnbogadóttir 234, 257.  
Fischer 29, 106, 113, 114.  
Fisher 234.  
Fonseca, A. 228.  
Fonseca 9, 12, 140, 218.  
Fontaine 194, 197, 218.  
Ford 194, 219.  
Frankl 219, 221, 222.  
Fuchs 218.

**G**  
Gallagher 41, 50, 54, 59, 65, 69, 71.  
Ghose 160.  
Gilbert 160.  
Giorgi 14, 38, 55, 65, 71, 98, 105, 106, 115,  
128, 161, 186, 241, 256.  
Gödel 26.  
Graham 161.  
Grossman 160.  
Gyatso 158, 159, 160, 161.

**H**  
Handal 161.  
Hans-Georg Gadamer 33.  
Heidegger 33, 57, 195, 196, 220, 221, 222,  
229, 273.  
Heintzman 161.  
Henley 14, 80, 110, 112, 113.  
Hennezel 220, 221.  
Hill 104, 105, 106, 107, 109, 111, 112, 113,  
160.

Hungler 234.  
Husserl 15, 22, 23, 24, 33, 34, 35, 36, 37,  
38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,  
49, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62,  
65, 66, 67, 68, 69, 71, 73, 76, 77, 86, 87,  
100, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121,  
122, 123, 124, 125, 132, 221, 271, 272,  
273, 274, 275.

**I**  
Isabel Margarida Dias Mendes 9, 12, 140.

**J**  
Jean-Paul Sartre 33.  
Jensen 235.  
Jerome Bruner 31.  
João da Fonseca 9, 12, 140.  
João Paisana 99.  
Johnson 160.  
Jung 194, 218, 221, 223.

**K**  
Karl Popper 25.  
Karlsson 14.  
Kaufman 194, 219.  
Kern 49, 62.  
Khun 25.  
Kitzinger 236.  
Kockelmans 38.  
Kramer 232.  
Kristeller 160.  
Kristin L. Sorensen-Englander 139, 141.  
Kruger 38.  
Kübler-Ross 221.  
Kvale 80, 81, 83, 113, 163.

**L**  
Längle 194, 196, 218.  
Laungani 229.  
Lederman 234.  
Leloup 193, 218, 220, 221.  
Levinas 33, 195, 196, 220, 221, 222.  
Levine 225.  
Levinson 194.  
Lin 160.

Lincoln 14, 27.  
Linehan 160.  
Ling 160.  
Lohmar 121.  
Lopes 219.  
Lowdermilk 235.

**M**  
Mailloux-Poirier 194.  
Mannel 161.  
Marbach 49, 62.  
Martin Heidegger 33.  
Maurice Merleau-Ponty 7, 33.  
Meadows 158.  
Melbourne Academic Mindfulness Interest  
Group 191.  
Mercer 234, 235, 236.  
Merleau-Ponty 7, 33, 56, 57, 62, 64, 100,  
218.  
Miovic 158.  
Mohan 161.  
Montaigne 193, 229.  
Moore 193, 221, 222.  
Moss 218.  
Moustakas 14.  
Munhall 233.

**N**  
Nelson 234.  
NKT-IKBU 159, 191.  
Novo 196, 218.  
Nyberg 234.

**O**  
O'Reilly 234.  
Olievenstein 193, 196.  
Orth 234.

**P**  
Paisana 42, 99, 116.  
Pargament 160, 161.  
Parkés 193.  
Paul Ricœur 33.  
Persson 234.  
Pholman 234.

Pinheiro 233.  
Polich 159.  
Polit 234.  
Pollio 14, 80, 110, 112, 113.  
Popper 25, 99.  
Procter 160.

**R**  
Relvas 237.  
Rennie 29, 30, 104, 105, 106, 113, 114.  
Ricœur 31, 33, 109, 263.  
Root 234.  
Rubin 234, 236.  
Ruble 234.  
Rutter 218.  
Ryan 160.  
Ryff 161, 189.

**S**  
Sá 234.  
Sartre 33, 195, 196, 220, 221.  
Schlossberg 218.  
Schopenhauer 195, 221, 222.  
Sedas Nunes 239.  
Segal 160.  
Sethi 234.  
Shapiro 158, 160.  
Silverberg 218.  
Singer 161.  
Sivadon 218.  
Sokolowski 121, 123.  
Somers-Smith 234.  
Sorensen-Englander 141.  
Sousa, D. 281.  
Sousa, L. 229.  
Sousa Santos 22, 26, 99, 105.  
Spiegelberg 38, 63, 73, 101, 233.  
Stefanello 234.  
Stern 236.  
Sternhufvud 234.  
Strandmark 234.  
Strasser 38.

**T**  
Tatossian 218.

- Taylor, B. 259.  
 Taylor, R. 229.  
 Thomas Khun 25.  
 Thompson 14, 80, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 113, 194, 219.  
 Thompson, B. J. 278.  
 Thompson, C. 280.  
 Thompson, P. 229.  
 Tomer 196, 218, 220, 221.
- V
- Valle 38.  
 van Manen 14.  
 Venerável Kelsang Tarchin 162.
- W
- Wachholtz 160.
- Wallace 158.  
 Weaver 160.  
 Wertz 38, 111, 126, 130.  
 Wik 234.  
 Williamson 193, 221, 222.  
 Williamson, J. 229.  
 Woods 234.
- Y
- Yalom 195, 196, 220, 222.  
 Young 193.
- Z
- Zahavi 34, 41, 49, 50, 51, 54, 56, 59, 65, 68, 69, 70, 71, 102, 126.  
 Zimmerman 221.  
 Zinnbauer 160.

## ÍNDICE REMISSIVO DE CONCEITOS

- A
- abordagem holística 161.  
 acção humana 22, 23, 24, 26, 30, 31, 80, 98, 100, 105, 233.  
 acto intencional 41, 43, 44, 52, 117, 121.  
 acto intuitivo 118, 119.  
 acto signitivo 118.  
 actos de consciência 17, 23, 24, 35, 36, 38, 39, 42, 45, 53, 54, 57, 58, 63, 66, 67, 76, 78, 79, 87, 100, 101, 116, 117, 125, 197.  
 actos intencionais 16, 41, 42, 43, 45, 59, 68, 69, 100, 117, 121, 122, 125.  
 adequação das descrições e das interpretações 108.  
 adequação dos dados 107.  
 alteridade 69, 101.  
 amor 170, 171, 174, 175, 181.  
 amostra 75, 79, 83, 97, 103, 107, 114, 129, 152, 199, 230, 238.  
 análise eidética 13, 16, 59, 61, 62, 74, 77, 78, 88, 91, 124, 127, 128, 131, 144, 153.  
 aparências 54, 59, 66, 67, 100, 123, 127, 128, 131.  
 apodíctico 17, 61, 130.  
 apriorísticos 39, 195.  
 atenção 9, 29, 42, 60, 61, 142, 146, 159, 170, 173, 180, 183, 245, 253.  
 atitude natural 41, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 57, 58, 59, 60, 65, 68, 75, 76, 77, 78, 88, 126, 129, 131, 141.  
 auto-aferro 164, 165, 174.  
 autoconceito 187.
- autoconsciência 166, 167, 168, 169, 176, 177, 182, 184.  
 auto-eficácia 187.  
 auto-imagem 245, 248.  
 automonitorização 166, 167, 168.
- B
- bem-estar espiritual 161, 187, 188.  
 bem-estar geral 188.  
 bem-estar subjectivo 197.  
 benefícios 30, 160, 161, 188.  
 boa-fé 218.  
 Buda 158, 179.  
 budismo 158, 159, 160, 161, 174, 187, 188, 229.  
 budista 17, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 166, 169, 173, 174, 175, 178, 179, 180, 185, 186, 188.  
 budistas 159, 160, 162, 166, 171, 174, 175, 180, 188.  
 burnout 161.
- C
- caminho 13, 32, 34, 35, 36, 39, 75, 175, 195.  
 caminho espiritual 170.  
 carta de apresentação 162.  
 centro budista 162.  
 ciclo de vida 194.  
 ciência 13, 14, 15, 16, 17, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 35, 36, 37, 38, 39, 46, 47, 58, 61, 63, 64, 72, 73, 75, 94, 97, 103, 105, 133, 134, 135, 196, 233.

ciência eidética 17, 24.  
 ciência humana 13, 61, 73, 75.  
 ciências da natureza 22, 31, 38, 101, 133, 134.  
 ciências humanas 18, 21, 22, 23, 53, 59, 76, 101, 104, 133, 134, 232, 233.  
 ciências sociais e humanas 22, 24, 27, 28, 29, 32, 71, 105, 128, 132.  
 científico 14, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 35, 37, 47, 49, 50, 61, 71, 73, 75, 78, 79, 87, 88, 96, 98, 102, 104, 105, 106, 107, 112, 115, 133, 134, 135, 139, 241.  
 coerência dos resultados 108.  
 cognição 66, 175, 178, 180.  
 cognições disfuncionais 166, 167, 168, 174, 175, 178, 179, 180.  
 cognições funcionais 166, 167, 168.  
 cognitivo 43, 63, 175, 197.  
 compaixão 160, 174, 175.  
 competência 151, 171, 183, 185.  
 competências 63, 81, 83, 166, 167, 168, 171, 186, 252, 253.  
 competitividade 194.  
 componentes 157, 160, 161, 163, 169, 186, 188.  
 comportamento 22, 85, 99, 101, 104, 142, 145, 146, 159, 175, 195, 252.  
 comportamentos 85, 166, 167, 168, 173, 234, 235, 254.  
 concentração 51, 159, 164, 165, 166, 168.  
 condições 24, 26, 36, 60, 80, 94, 103, 134, 163, 166, 167, 168, 179, 180, 183, 194, 196, 197, 203, 204.  
 confiabilidade 107, 109, 113.  
 confiança 103, 108, 147, 151, 166, 167, 168, 171, 186.  
 confidencialidade 150, 152, 163, 240.  
 confirmabilidade 113.  
 conhecimento 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 40, 45, 50, 51, 59, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 73, 78, 80, 82, 94, 97, 98, 101, 104, 105, 106, 107, 110, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124, 125, 127, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 145, 148, 160, 166, 170, 187, 188, 227, 236.  
 consciência 15, 16, 17, 23, 24, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 87, 88, 100, 101, 102, 111, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 125, 126, 127, 129, 131, 161, 165, 173, 177, 178, 183, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 213, 214, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226.  
 consciência intencional 15, 33, 40, 41, 45, 47, 64, 65, 66, 67, 68, 74, 80, 102, 118, 123, 125, 126, 127.  
 consistência de sentido 109, 113.  
 constituintes 76, 90, 92, 93, 95, 139, 140, 153, 154, 155, 156, 157, 161, 163, 167, 169, 178, 182, 183, 185, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 215, 217, 218, 219, 222, 223, 230, 231, 241, 244, 248, 249, 250, 251, 253.  
 constituintes-chave 248, 249, 250.  
 constituintes da experiência 161, 182, 183.  
 constituintes essenciais 90, 139, 140, 153, 154, 155, 167, 169, 182, 206, 211, 215, 217, 218, 223, 230, 241.  
 contexto 9, 15, 17, 18, 22, 23, 26, 28, 31, 38, 42, 43, 44, 47, 48, 53, 61, 63, 65, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 80, 89, 92, 93, 96, 98, 100, 102, 106, 108, 109, 112, 117, 126, 132, 133, 134, 159, 160, 161, 166, 169, 172, 174, 181, 183, 185, 188, 207, 209, 224, 230, 232, 234, 235, 236, 237, 241, 244, 245, 246, 247, 250, 251, 255, 257.  
 contingências 45, 60, 65, 78, 92, 194, 205, 219, 224, 225.  
 coping 161.  
 crença 46, 49, 51, 58, 126, 131, 175, 179, 203, 212, 233.  
 crenças 50, 105, 166, 167, 168, 171, 172, 175, 176, 178, 187, 188, 202, 216, 233.  
 critérios psicológicos 13, 87.  
 cultura 32, 159, 193, 255.

## D

dados 24, 30, 39, 45, 46, 48, 53, 61, 63, 71, 76, 77, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 126, 127, 129, 130, 131, 134, 139, 140, 141, 155, 156, 163, 164, 166, 183, 185, 187, 215, 230, 232, 237, 239, 240, 241, 256.  
 declínio físico 194.  
 delusões 173, 174, 177, 180.  
 desconforto 166, 167, 168, 174, 178, 179, 231, 243, 245, 247, 255.  
 descrever 23, 31, 32, 52, 61, 64, 69, 71, 81, 88, 89, 90, 91, 95, 96, 107, 125, 163, 164, 165, 197, 237, 238, 242.  
 descrição 16, 24, 33, 39, 43, 55, 58, 63, 64, 65, 66, 69, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 108, 110, 144, 154, 156, 162, 195, 204, 205, 232, 233, 234, 241, 244, 251.  
 descrições 13, 51, 54, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 93, 95, 96, 97, 104, 108, 109, 111, 126, 128, 129, 130, 141, 144, 199, 204, 205, 220, 221, 233.  
 descritivo 13, 63, 85, 86, 89, 92, 217.  
 diferença ontológica 54.  
*discovery-oriented* 97, 112, 134.  
 distrações 166, 167, 168, 172, 173, 179, 180, 181.

## E

eidético 14, 17, 64, 130.  
 eidos 45, 60, 61, 127, 131.  
 emoção 169, 172, 182, 184.  
 emoções negativas 166, 167, 168, 173.  
 empatia 104.  
 empírica 14, 21, 22, 23, 24, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 44, 45, 47, 49, 51, 60, 61, 67, 99, 103, 116, 126, 132, 133.  
 empíricos 14, 21, 23, 24, 31, 35, 38, 42, 45, 67, 100, 103, 104, 116, 120, 122, 125, 131, 132, 155, 156, 157, 215, 232.  
*empowerment* 104, 111.  
 ensinamentos 158, 170, 181, 185.  
 entes 24, 28, 51, 68.  
 entrevista 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 91, 111, 141, 162, 163, 164, 165, 171, 185, 187, 198, 239, 240, 242, 243.  
 entrevista de estrutura aberta 163.  
 entrevista exploratória 83, 163.  
 entrevista fenomenológica 79, 80, 83, 84.  
 entrevistador 80, 81, 82, 83, 84, 96, 111, 156, 199.  
 entrevistados 80, 82, 84, 163, 244, 247.  
 entrevistas 79, 80, 82, 96, 97, 111, 139, 141, 162, 163, 164, 197, 198, 199, 205, 230, 238, 240, 241, 244.  
 entropia 242.  
 envelhecimento bem-sucedido 17, 140, 193, 197, 198.  
 epistemologia 15, 17, 18, 21, 22, 28, 29, 67, 71, 98, 105, 107, 108, 115, 132.  
 epistemológico 28, 32, 35, 38, 39, 47, 48, 74, 78, 86, 104, 105, 115, 116, 124, 135.  
 epistemológicos 14, 70, 72, 75, 80, 105, 106, 108, 133, 134.  
*epoché* 16, 48, 49, 50, 51, 52, 58, 59, 68, 76, 77.  
 escapes 166, 167, 168, 179, 180.  
 espirituais 158, 206, 212, 221, 224, 225, 226.  
 espiritual 158, 160, 161, 162, 166, 167, 168, 170, 171, 174, 181, 185, 188, 202, 212, 216.  
 essência 13, 35, 39, 45, 47, 49, 52, 60, 61, 66, 73, 74, 77, 78, 117, 119, 126, 164, 169, 188, 195, 221, 223, 224, 225, 226, 252.  
 essência psicológica 52, 61, 164.  
 estados mentais 159.  
 estar decidido 195.  
 estímulos externos 166, 167, 168.  
 estímulos internos 166, 167, 168.  
 estrutura 13, 41, 43, 60, 61, 76, 77, 78, 89, 90, 91, 94, 95, 96, 97, 107, 125, 126, 127, 128, 140, 141, 153, 154, 155, 156, 157, 163, 167, 169, 182, 185, 199, 205, 206, 210, 215, 217, 219, 220, 221, 222, 235, 241, 242, 248, 249, 250.  
 estrutura final 13, 76, 90, 95, 96, 153, 154, 155, 215.



- estruturas 16, 17, 33, 59, 60, 64, 65, 69, 79, 81, 83, 90, 97, 98, 108, 112, 115, 125, 127, 129, 130, 132, 139, 140, 164, 166, 169, 182, 183, 185, 197, 230, 244, 248, 249, 250, 251, 253, 256.
- estruturas gerais 16, 108, 115, 130, 139, 140, 230.
- estruturas invariantes 64, 65, 69, 83, 125, 127, 130, 132.
- estudo 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 53, 57, 59, 60, 61, 63, 65, 67, 68, 69, 71, 73, 74, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 110, 111, 112, 113, 115, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 134, 135, 139, 141, 144, 156, 159, 160, 161, 162, 163, 180, 182, 186, 187, 188, 197, 198, 217, 218, 222, 223, 224, 226, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 244, 251, 253, 254, 255.
- estudos de natureza quantitativa 186.
- eudaimonia* 196.
- evidência 56, 68, 69, 86, 107, 108, 109, 110, 115, 116, 121, 125, 127, 131, 132, 196, 205, 207, 208.
- existência 32, 41, 42, 43, 46, 47, 49, 50, 62, 76, 86, 87, 88, 135, 161, 165, 193, 194, 195, 196, 197, 201, 203, 204, 206, 210, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 233, 246, 255, 256.
- experiência 9, 13, 17, 22, 23, 32, 33, 36, 38, 39, 40, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 62, 63, 64, 68, 69, 71, 73, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 86, 87, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 104, 107, 112, 121, 122, 123, 125, 128, 130, 131, 132, 135, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 185, 186, 187, 188, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 231, 233, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251.
- experiências 13, 16, 42, 44, 53, 55, 62, 71, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 83, 87, 91, 93, 94, 95, 96, 99, 108, 110, 126, 128, 129, 150, 152, 154, 158, 178, 179, 181, 183, 186, 187, 196, 197, 201, 203, 205, 206, 209, 212, 216, 219, 223, 224, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251.
- experiências internas 158.
- experimental 15, 21, 22, 24, 25, 35, 36, 45, 47, 57, 66, 67, 75, 80, 98, 102, 103, 133, 160.
- exploratório 30, 82, 161, 186, 187.
- ex-sistere* 222.
- exterioridade 56, 196.
- F**
- facticidade 60, 62, 224.
- factual 49, 67, 132, 194, 197.
- falsificação 25.
- familiaridade 56, 159, 180, 202.
- felicidade 159, 171, 174, 178, 179, 243, 252.
- fenómeno 13, 23, 26, 30, 40, 44, 46, 47, 49, 50, 53, 54, 58, 60, 61, 63, 73, 77, 78, 82, 83, 87, 88, 89, 96, 97, 102, 104, 110, 111, 112, 115, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 154, 156, 157, 160, 161, 163, 164, 169, 186, 187, 188, 195, 232, 233, 235, 237, 238, 239, 241, 242, 244, 256.
- fenomenologia 7, 15, 24, 34, 36, 37, 38, 48, 53, 56, 62, 65, 69, 71, 75, 100, 101, 102, 106, 124, 125, 135.
- fenomenologia filosófica 15.
- fenomenologia transcendental 37, 48.
- fenomenológica 9, 12, 13, 15, 16, 18, 23, 35, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 96, 97, 100, 101, 115, 116, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 132, 141, 144, 153, 156, 196, 197, 198, 199, 224, 232, 233, 241, 244, 251.
- fenomenológico-existencial 223.
- fenómenos ilusórios 161.
- fenómenos imaginários 161.
- fenómenos intencionais 17, 47, 125, 126, 128.
- fenómenos reais 161.
- fiabilidade 28, 29, 30, 103, 107, 113, 124, 132.
- filosofia 16, 23, 28, 33, 35, 37, 48, 103, 105, 133, 134.
- filosofias 161, 195, 196.
- filosofias da existência 195, 196.
- finitude 17, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 201, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 213, 214, 215, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226.
- fluxo de consciência 52, 55, 101.
- formulário de consentimento informado 163.
- G**
- generalização 16, 27, 61, 67, 77, 103, 105, 107, 111, 113, 115, 124, 129, 132, 133, 156.
- generalização analítica 113.
- generalizável 13, 16, 127, 133.
- gerofóbicas 194.
- geronte 194, 196, 206, 217, 220, 222, 224, 225.
- gravação 85, 163, 240.
- grupo 150, 151, 160, 162, 166, 168, 170, 180, 181, 183, 185, 235, 238, 239, 253.
- guia espiritual 171.
- H**
- hermenêutica 14, 34, 37.
- hermenêuticas 23.
- hipótese 25, 36, 90, 97, 99, 103, 109, 183, 198, 220, 221, 223, 224.
- hipóteses 21, 32, 80, 82, 86, 95, 133, 135, 161, 183, 185, 233.
- hipotético-dedutiva 21.
- historicidade 226.
- homofobia 17, 141, 142, 144, 149, 154, 156, 157.
- I**
- idadismos 194.
- ideal 42, 43, 45, 65, 66, 67, 98, 100, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 132.
- identidade 54, 59, 60, 66, 90, 101, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 128, 131, 132, 148, 150, 151, 153, 162, 200, 202, 218, 221, 236, 254.
- idiossincrático 17, 27.
- ignorância 90, 123, 165.
- iluminação 170.
- imaneente 39, 67, 100, 101.
- imperatividade 194, 206, 216, 224, 225.
- impermanentias 194.
- indutiva 24, 67, 99.
- insight* 51, 110, 177.
- insights* 82, 166, 167, 168.
- instruções 170, 171.
- inteligência emocional 172.
- intencional 13, 15, 23, 33, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 50, 51, 52, 55, 56, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 74, 80, 100, 102, 116, 117, 118, 119, 121, 123, 125, 126, 127, 131, 230, 238.
- intencionalidade 16, 23, 40, 41, 43, 44, 45, 68, 69, 73, 100, 116, 117, 124, 125, 219, 224.
- intersubjectividade 56, 69.
- intersubjectivo 13, 16, 62, 64, 69, 70, 102, 123, 135.
- introspecção 46, 47, 70, 75, 180.
- intuição 39, 45, 116, 117, 120, 121, 123, 124, 128, 132, 195.
- intuição categorial 116, 117, 120, 121, 123, 124, 132.
- intuição sensível 116, 117.
- investigação 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 37, 38, 39, 41, 42, 45, 47, 48, 51, 52, 56, 57, 59, 61, 62, 63, 65, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 88, 90, 91, 92, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 124, 125, 126, 127, 128,

- 129, 130, 132, 133, 134, 139, 140, 141, 144, 157, 158, 160, 161, 187, 188, 195, 196, 197, 198, 215, 217, 219, 222, 223, 224, 231, 232, 233, 234, 239, 251.
- investigação fenomenológica 12, 13, 15, 18, 41, 42, 51, 66, 69, 70, 77, 79, 82, 90, 96, 97, 127, 130, 132, 232.
- investigação qualitativa 17, 18, 27, 29, 32, 70, 71, 81, 83, 97, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 132, 197, 232, 239, 251.
- investigação quantitativa 22, 30, 106, 113, 232.
- investigador 26, 27, 28, 29, 30, 51, 52, 53, 54, 55, 63, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 103, 105, 107, 108, 109, 110, 111, 114, 115, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 141, 144, 147, 149, 152, 153, 161, 166, 183, 186, 187, 198, 205, 234, 239, 241, 256.
- investigadora 140, 163, 240.
- K**
- karma* 166, 175.
- L**
- Lamrim 163, 186.
- Lazer 44.
- liberdade 49, 181, 193, 194, 196, 197, 219, 222, 223, 225, 226, 227, 240.
- libertação 171.
- liderança 172.
- life-span* 217.
- linhagem 159, 171.
- linhagem tibetana 159.
- locus de controlo 179.
- longevidade 196.
- M**
- meditação 17, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 176, 179, 180, 185, 186, 187, 188.
- meditação analítica 159.
- meditação budista 17, 158, 160, 161, 163, 164, 169, 185, 186, 188.
- meditação posicionada 159.
- meditações 159, 164, 165, 170, 176.
- meditações guiadas 159.
- medo 152, 153, 156, 173, 183, 207, 213, 220, 221, 243, 246.
- mensuração 31, 32, 45, 102, 103.
- mental 23, 37, 39, 40, 41, 46, 49, 51, 52, 58, 64, 100, 123, 158, 160, 170, 178, 179, 180, 185, 198, 216, 238, 256.
- mente 32, 51, 89, 91, 148, 158, 159, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179.
- mestre 162, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 179, 181, 183, 185, 186.
- mestre de meditação 170.
- mestre de retiro 162, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 185.
- metafísico 211.
- método 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 46, 47, 51, 52, 53, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 96, 97, 98, 101, 102, 105, 106, 107, 108, 111, 115, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 132, 133, 135, 139, 140, 141, 152, 153, 156, 158, 159, 160, 161, 163, 164, 165, 175, 186, 187, 188, 196, 197, 199, 215, 217, 230, 232, 233, 241, 256.
- método budista 175.
- método experimental 15, 22, 24, 25, 57, 66, 67, 75, 98, 160.
- método fenomenológico 13, 14, 16, 17, 18, 30, 52, 53, 59, 62, 64, 65, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 87, 89, 92, 94, 96, 97, 106, 111, 124, 128, 129, 130, 132, 135, 139, 140, 141, 158, 161, 163, 165, 186, 187, 188, 196, 197, 199, 230, 232, 233, 241, 256.
- metodologia 13, 15, 17, 18, 22, 27, 28, 30, 38, 56, 59, 60, 62, 69, 70, 71, 73, 88, 92, 97, 105, 106, 107, 114, 132, 133, 135, 139, 140, 232, 233, 234.
- metodologia qualitativa 13, 97, 234.
- metodologias qualitativas 14, 27, 29, 63, 233.
- metodologias quantitativas 27, 63, 232.
- metodológico 15, 27, 28, 29, 47, 51, 53, 59, 61, 64, 71, 73, 76, 77, 78, 80, 89, 90, 98, 104, 105, 108, 115, 124, 232.

- métodos 14, 18, 22, 27, 28, 29, 30, 35, 36, 38, 45, 74, 75, 80, 96, 102, 103, 112, 160, 172, 187, 233.
- métodos indutivos 36.
- métodos quantitativos 112, 160.
- mindfulness meditation* 160.
- monge 162.
- monge budista 162.
- monitorização 106, 107, 173, 174, 178, 180.
- monja 162.
- morrer 207, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 217, 220, 223, 224.
- morte 193, 194, 195, 196, 201, 202, 203, 204, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 216, 218, 220, 221, 223, 224, 225, 226, 243.
- mundo 7, 14, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 38, 42, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 56, 57, 58, 59, 62, 64, 69, 70, 72, 77, 79, 80, 81, 83, 88, 94, 95, 100, 101, 110, 116, 118, 125, 128, 133, 134, 157, 158, 161, 166, 168, 174, 178, 183, 194, 195, 200, 201, 202, 204, 211, 214, 217, 218, 220, 222, 225, 226, 233, 239.
- mundo da vida 31, 77, 81, 94.

**N**

- nadificação 196, 221.
- não-ser 220.
- narrativa 161, 169, 177, 185.
- naturalismo positivista 22, 24.
- naturalista 15, 17, 18, 23, 24, 36, 38, 43, 45, 47, 51, 52, 67, 116.
- natureza qualitativa 186.
- noema 41, 42, 65, 67.
- noemático 41, 52, 58, 65, 67, 68, 126, 131.
- noesis* 41, 42, 65.
- nomotéticas 105.
- nova tradição kadampa 158, 162.

**O**

- objectividade 16, 17, 35, 42, 43, 47, 51, 64, 67, 68, 71, 80, 98, 102, 104, 105, 113, 116, 120, 122, 124, 125, 131, 132.
- objecto de estudo 14, 15, 16, 18, 22, 23, 26, 28, 32, 36, 38, 39, 40, 45, 46, 47, 49, 51,

- 53, 57, 60, 61, 65, 67, 69, 71, 73, 74, 77, 78, 83, 88, 97, 98, 99, 101, 102, 104, 105, 126, 127, 132, 133, 134, 135, 233.
- objecto de meditação 159, 176.
- objecto intencional 40, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 63, 65, 66, 120.
- objectos 15, 23, 25, 30, 41, 42, 44, 45, 46, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 61, 67, 71, 76, 78, 79, 87, 100, 101, 103, 104, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 131, 132, 134, 159, 161.
- ontológicas 15, 28.
- ontológico 28.
- ordenação monástica 159.
- outridade 226.

**P**

- paciência 175.
- padrões cognitivos 166, 167, 168.
- padrões comportamentais 166, 167, 168.
- padrões emocionais 166, 167, 168.
- paradigma 17, 18, 22, 24, 25, 26, 27, 31, 37, 39, 70, 77, 99, 105, 106, 107, 108, 115, 133, 135, 144, 233.
- paradigmas 15, 24, 25, 29, 70, 112, 124.
- paradoxo 39, 56, 116, 120, 195, 204, 206, 224.
- participantes 63, 70, 76, 77, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 90, 93, 94, 97, 104, 107, 108, 109, 110, 111, 114, 115, 126, 127, 128, 129, 131, 153, 154, 156, 157, 161, 162, 163, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 183, 185, 186, 187, 188, 197, 198, 199, 204, 205, 221, 223, 232, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 244, 245, 246, 247, 251, 252, 253, 254, 255.
- passo 36, 51, 53, 55, 61, 67, 76, 77, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 121, 127, 128, 139, 140, 141, 144, 152, 153, 154, 155, 164, 165, 166, 199, 205, 215, 241, 244.
- paz 158, 166, 175, 179, 181, 204, 212, 214.
- percepção 40, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 54, 55, 60, 66, 96, 100, 117, 119, 120, 121, 123, 125, 148, 153, 164, 168, 171, 177, 183, 185, 186.

- percepções 121, 165, 218, 234.  
 pergunta 29, 79, 82, 83, 107, 147, 149, 163, 193, 199.  
 perguntas 15, 28, 107, 108, 163.  
 população 151, 157, 162, 186.  
 positivista 14, 15, 21, 22, 24, 26, 27, 35, 36, 67, 98, 99, 135.  
 possibilidades 25, 29, 60, 82, 93, 115, 123, 215, 216, 220, 222, 223, 225, 226.  
 prática 15, 17, 22, 54, 108, 158, 159, 160, 162, 173, 188, 236, 243, 251, 255.  
 prática espiritual 160, 162, 188.  
 praticantes 158, 162, 188.  
 preenchimento 117, 118, 119, 120, 121, 127, 128, 131.  
 problema 97, 98, 102, 161, 176, 179, 236.  
 processo 15, 16, 29, 48, 49, 50, 51, 52, 55, 62, 69, 71, 75, 76, 78, 82, 89, 90, 92, 96, 97, 99, 105, 107, 108, 109, 111, 112, 114, 115, 120, 128, 129, 135, 155, 159, 162, 163, 165, 166, 167, 168, 171, 173, 174, 178, 187, 196, 199, 203, 204, 205, 208, 214, 215, 217, 218, 220, 221, 223, 224, 230, 231, 234, 236, 237, 242, 245, 246, 247, 251, 252, 253, 254, 255, 257.  
 processo de amostragem 162.  
 processos 26, 27, 32, 37, 38, 39, 41, 46, 49, 52, 55, 57, 58, 63, 64, 66, 69, 73, 99, 101, 103, 105, 107, 110, 112, 114, 127, 132, 135, 161, 166, 167, 168, 169, 171, 172, 173, 174, 177, 178, 180, 182, 183, 185, 187, 188, 232.  
 processos mentais 37, 38, 39, 41, 46, 49, 52, 64, 66, 73, 166, 167, 168, 171, 173, 174, 177, 178, 180, 183, 185.  
 processos psicológicos 161, 169, 172, 183, 187, 188.  
 projecto existencial 56, 196, 198, 205, 212, 225.  
 prospectivo 219.  
 protocolos 75, 77, 86, 92, 97, 129, 153, 167, 174, 175.  
 psicologia 9, 14, 24, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 45, 48, 49, 51, 53, 57, 58, 65, 67, 73, 80, 102, 112, 130, 141.  
 psicologia fenomenológica 9, 48, 49, 80.  
 psicologia positiva 161.  
 psicologismo 35, 36.  
 psicoterapia 111.
- Q**  
 qualidade 40, 41, 94, 105, 106, 107, 112, 114, 159, 166, 168, 171, 172, 173, 175, 179, 181, 193, 194, 202, 205, 212, 216, 232, 235.  
 qualidade de vida 159, 193, 202, 205, 212, 216, 235.  
 qualitativa 13, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30, 32, 70, 71, 81, 82, 83, 97, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 132, 134, 159, 186, 196, 197, 232, 233, 234, 239, 251.  
 questionário demográfico 163.
- R**  
 raiva 173, 174.  
 real 38, 42, 43, 45, 53, 54, 55, 66, 67, 104, 123, 151, 170, 199, 201, 252.  
 realizações 158.  
 redução eidética 48, 59, 60, 61, 62, 78.  
 redução fenomenológica 13, 16, 41, 42, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 62, 67, 68, 74, 76, 77, 79, 83, 86, 87, 88, 89, 91, 96, 97, 101, 124, 126, 141, 144, 153, 199, 244.  
 redução fenomenológica-psicológica 48, 91.  
 reflexivo 45, 52, 64, 82, 111, 129.  
 reino fenomenológico 161.  
 relação 13, 14, 16, 21, 23, 26, 27, 31, 32, 35, 36, 37, 40, 42, 44, 46, 49, 56, 57, 58, 59, 62, 64, 65, 66, 69, 79, 80, 81, 84, 86, 88, 89, 92, 95, 96, 97, 99, 100, 104, 107, 110, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 146, 148, 150, 152, 155, 156, 170, 171, 172, 173, 175, 180, 186, 187, 188, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 211, 212, 213, 214, 216, 217, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 230, 231, 233, 237, 244, 245, 246, 247, 249, 250, 251, 253, 254, 255.  
 relação terapêutica 172.  
 relações causais 21, 23, 100.  
 religião 160.  
 religiosa 188, 210.  
 religiosidade 160, 226.  
 replicação 75, 78, 105, 111, 133, 134.  
 resiliência 187  
 resultados 13, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 28, 29, 30, 39, 61, 62, 67, 70, 77, 78, 87, 92, 96, 98, 102, 103, 104, 106, 107, 111, 112, 113, 114, 115, 123, 124, 126, 128, 129, 130, 132, 133, 134, 135, 139, 140, 153, 156, 166, 178, 186, 188, 215, 224, 232, 251.  
 retiro 17, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 183, 185, 186, 187, 188.  
 retiro de grupo 162, 181.  
 retiro físico 180.  
 retiro solitário 162, 168, 179, 181, 183, 185.  
 retiro verbal 180.  
 retiros 160, 162, 170, 176, 179, 180, 181, 185.  
 retiros de grupo 185.  
 retiros físicos 160.
- S**  
 saúde 188, 194, 197, 198, 201, 207, 217, 230, 231, 232, 233, 235, 236, 238, 242, 244, 245, 246, 247, 249, 250, 253, 255, 256.  
 self 26, 44, 56, 59, 67, 69, 71, 165, 178, 228.  
 senso comum 22, 46, 58, 75, 77, 78, 79, 81, 84, 87, 88, 89, 91, 93, 98, 109, 126, 127, 128, 144, 156, 165.  
 sentido 13, 16, 18, 23, 24, 25, 31, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 50, 51, 52, 53, 56, 64, 66, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 96, 99, 100, 101, 102, 105, 108, 109, 112, 113, 115, 116, 118, 119, 120, 125, 128, 131, 132, 135, 141, 144, 153, 156, 164, 166, 167, 168, 172, 180, 183, 185, 194, 195, 196, 198, 202, 203, 209, 211, 213, 214, 215, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 226, 227, 233, 236, 240, 241, 244, 253, 254, 255.  
 sentidos últimos 218.  
 sentimento 40, 42, 157, 171, 220, 231, 242, 243, 246, 247, 248, 250, 253.  
 sentimentos 44, 148, 149, 151, 153, 154, 156, 157, 164, 165, 166, 172, 180, 205, 209, 213, 214, 221, 234, 241, 242, 245, 247, 252.  
 sentir-se velho 194.  
 ser-no-mundo 195, 217, 218, 220, 222, 225.  
 ser-para-a-morte 195.  
 ser-velho 194.  
 sessões 170, 171, 172, 173, 180.  
 setting 97, 172.  
 significações 45, 194.  
 significado 13, 32, 37, 40, 46, 54, 77, 80, 81, 82, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 98, 99, 101, 102, 108, 109, 112, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 135, 140, 141, 144, 150, 152, 153, 154, 164, 165, 167, 174, 176, 185, 195, 197, 199, 204, 205, 206, 213, 218, 219, 220, 221, 222, 224, 225, 230, 233, 240, 241, 242, 243, 244, 252.  
 significado psicológico 13, 77, 88, 89, 90, 91, 95, 98, 99, 127, 128, 130, 131, 132, 144, 164, 165, 167.  
 significados 13, 16, 30, 32, 42, 44, 61, 68, 74, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 89, 92, 93, 95, 100, 108, 109, 116, 128, 131, 132, 139, 140, 144, 152, 155, 156, 161, 166, 167, 168, 176, 183, 185, 187, 188, 195, 199, 204, 205, 212, 215, 220, 225, 226, 227, 233, 234, 237, 241, 257.  
 significados psicológicos 13, 16, 61, 74, 75, 76, 82, 89, 93, 95, 128, 132, 139, 144, 152, 155, 215.  
 síntese de identidades 65.  
 síntese de identificação 118.  
 sínteses de identidade 66, 132.  
 sínteses de significados psicológicos 16, 61, 74.  
 situação-limite 218.  
 sociedade 146, 153, 155, 156, 158, 162, 188, 193, 194, 225, 226, 227, 235.  
 sofrimento 159, 166, 167, 168, 174, 178, 207, 209, 210, 211, 213, 214, 216, 217, 220, 223, 225.

solipsismo 69.  
 subjectividade 16, 17, 22, 30, 35, 41, 42,  
 46, 50, 51, 52, 56, 58, 59, 64, 65, 66, 67,  
 68, 69, 70, 71, 79, 80, 83, 97, 98, 99, 100,  
 101, 102, 104, 116, 124, 125, 131, 132,  
 187.

T  
 técnicas 28, 30, 31, 85, 188.  
 teoria do conhecimento 14, 17, 24, 28, 35,  
 36, 68, 73, 105, 115, 117, 120, 123,  
 132.  
 teorias de conhecimento 15, 28.  
 tradições 27, 30, 40, 158, 160, 226.  
 transcendência 56, 196, 221, 222, 223.  
 transcendente 42, 66, 101, 226.  
 transcrições 141, 163, 211, 240, 241.  
 transferibilidade 113.  
 treino da mente 159.  
 treino espiritual 166, 168, 170, 185.  
 triangulação 110, 111.

U  
 unidades de significado 85, 86, 87, 88, 89,  
 90, 91, 93, 98, 127, 128, 140, 141, 144,  
 153, 164, 165, 167, 199, 230, 240, 241,  
 242, 243, 244.  
 universal 16, 17, 26, 61, 95, 104, 124, 130,  
 135, 154, 159, 196, 227, 229.

V  
 vacuidade 175, 176.  
 validação 15, 57, 70, 103, 104, 105, 106, 107,  
 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 116,  
 117, 123, 124, 125, 126, 127, 129, 132.  
 validação catalítica 111.  
 validação de testemunho 111.  
 validade 16, 17, 18, 29, 30, 36, 38, 46, 58, 60,  
 62, 65, 67, 69, 70, 74, 78, 84, 95, 103, 104,  
 111, 112, 116, 117, 123, 132, 133, 196.  
 validade reflexiva 111, 112.  
 variação livre imaginativa 59, 60, 61, 62,  
 65, 74, 76, 77, 78, 89, 90, 93, 128, 199.  
 variações empíricas 90, 92, 98, 127, 139,  
 140, 156, 169, 205, 215.  
 variáveis 94, 133, 161.  
 verificação 16, 25, 26, 28, 103, 104, 107, 114,  
 115, 123, 124, 127, 128, 129, 130, 132.  
 vinculação 171, 172, 257.  
 vir-a-morrer 220.  
 vir-a-ser 220.  
 visão budista 159, 178.  
 vivência 25, 38, 40, 43, 44, 60, 62, 64, 66,  
 69, 88, 119, 125, 126, 152, 197, 206, 209,  
 210, 213, 215, 218, 219, 220, 221, 245,  
 247, 252, 253, 254, 259.

Z  
 zeitgeist 193.

Joannelise

## BIBLIOGRAFIA GERAL

- AANSTOOS, C. (1985), "The structure of thinking in chess" in GIORGI, A. (ed.), *Phenomenology and Psychological Research*, pp. 86-117. Pittsburgh PA: Duquesne University Press.
- ASHWORTH, P. e CHEUNG CHUNG, M. (2006), *Phenomenology and Psychological Science*. Nova Iorque: Springer.
- BERNET, R., KERN, I. e MARBACH, E. (1993), *An Introduction to Husserlian Phenomenology*. Evanston: Northwestern University Press.
- BOND, T. (2004), *Ethical Guidelines For Researching Counselling and Psychotherapy*. Rugby: British Association for Counselling and Psychotherapy.
- BRUNER, J. (1986), *Actual Minds, Possible Words*. Cambridge: Harvard University Press.
- BRUNER, J. (1990), *Actos de Significado*. Lisboa: Edições 70.
- COLAIZZI, P. F. (1978); "Psychological Research as the Phenomenologist Views It" in VALLE, R. S. e KING, M. (ed.), *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- CRESWELL, J. W. (2007), *Qualitative Inquiry & Research Design*. Londres: Sage.
- CROTTY, M. (1998), *The Foundations of Social Research*. Londres: Sage.
- DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (1994), *Handbook of Qualitative Research*. Londres: Sage.
- DE WARREN, (2009), *Husserl and the Promise of Time*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DREYFUS, H. L. e WRATHALL, M. A. (2006), *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford: Blackwell Publishing.
- ELLIOTT, R. (1995), "Therapy Process Research and Clinical Practice: Practical Strategies" in AVELINE, M. e SHAPIRO D. A. (eds.), *Research Foundations for Psychotherapy Practice*. Chichester: John Wiley & Sons.
- ELLIOTT, R., FISCHER, C. T. e RENNIE, D. (1999), "Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields" in *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 38, pp. 215-229.
- FEYERABEND, P. (1975), *Contra o Método*. Lisboa: Relógio d'Água.

- FOLLESDAL, D. (2006), "Husserl's Reduction and the Role They Play in His Phenomenology" in DREYFUS, Hubert L. e WRATHALL, Mark A. (eds.), *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford: Blackwell Publishing.
- FOUCAULT, M. (1969), *The Archaeology of Knowledge*. Londres: Routledge.
- GADAMER, H. G. (1960/2003), *Truth and Method*. Nova Iorque: Seabury Press.
- GADAMER, H. G. (1976), *Philosophical Hermeneutics*. Los Angeles: University of California Press.
- GALLAGHER, S. e ZAHAVI, D. (2008), *The Phenomenological Mind*. Nova Iorque: Routledge.
- GIORGI, A. (1970), *Psychology as a Human Science. A Phenomenologically Based Approach*. Nova Iorque: Harper & Row, Publishers.
- GIORGI, A. (1985), *Phenomenological and Psychological Research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- GIORGI, A. (2006), "Difficulties encountered in the application of the phenomenological method in the social sciences" in *Análise Psicológica*, n.º 3 – XXIV, pp. 353-362. Lisboa: ISPA.
- GIORGI, A. (2009), *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology. A Modified Husserlian Approach*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- GIORGI, A. e GIORGI, B. (2003), "The descriptive phenomenological psychological method" in CAMIC, P. M., RHODES, J. E. e YARDLEY, L. (eds.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design*, pp. 243-273. Washington, DC: American Psychological Association.
- GURWITSCH, A. (1966), *Studies in Phenomenology and Psychology*. Evanston: Northwestern University Press.
- GURWITSCH, A. (1966), "Edmund Husserl's Conception of Phenomenological Psychology" in *The Review of Metaphysics*, vol. 19, n.º 4, pp. 689-727.
- HEIDEGGER, M. (1962), *Being and Time*. Oxford: Basil Blackwell.
- HENWOOD, K. e PIDGEON, N. (1992), "Qualitative Research and Psychological Theorizing" in *British Journal of Psychology*, 83, pp. 97-111.
- HILL, C. E., THOMPSON, B. J. e WILLIAMS, B. J. (1997), "A Guide to Conducting Consensual Qualitative Research" in *The Counselling Psychologist*, vol. 25, n.º 4, pp. 517-572.
- HILL, C. E. e LAMBERT, M. J. (2004), "Methodological Issues in Studying Psychotherapy Process and Outcomes" in LAMBERT, M. J. (ed.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. Nova Iorque: John Wiley & Sons.
- HIRSCH, E. D. (1967), *Validity in Interpretation*. New Haven: Yale University Press.
- HOELLER, K. (ed.) (1990), *Readings in existential psychology & psychiatry*. New Jersey: Humanities Press.
- HUSSERL, E. (1970), *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology*. Evanston: Northwestern University Press.
- HUSSERL, H. (1977), *Phenomenological Psychology*. The Hague: Martinus Nijhoff.
- HUSSERL, E. (1983), *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy: first book*. Dordrecht: Kluwer.
- HUSSERL, E. (1997), "The Amsterdam Lectures on Phenomenological Psychology" in *Psychological and Transcendental Phenomenology and the Confrontation with Heidegger*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- HUSSERL, E. (2001), *Meditações Cartesianas. Introdução à Fenomenologia*. Porto: Rés.
- HUSSERL, E. (2001), *A Ideia da Fenomenologia*. Lisboa: Edições 70.
- HUSSERL, E. (2007), *Investigações Lógicas*, vols. I e II. Lisboa: Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa.
- HUSSERL, E. (2007), *Lições sobre a Teoria da Significação*. Lisboa: Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa.
- JACOBSEN, B. (2007), *Invitation to Existential Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- KAAM, A. van (1958), *Existential Foundations of Psychology*. Pennsylvania: Dimension Books.
- KARLSSON, G. (1995), *Psychological Qualitative Research from a phenomenological perspective*. Goteborg: Graphic Systems.
- KOCKELMANS, J. J. (1967), *Edmund Husserl's Phenomenological Psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- KOCKELMANS, J. J. (ed.) (1987), *Phenomenological Psychology – The Dutch School*. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- KOCKELMANS, J. J. e KISIEL, T. J. (1970), *Phenomenology and the Natural Sciences*. Evanston: Northwestern University Press.
- KRUGER, D. (1981), *An Introduction to Phenomenological Psychology*. Duquesne: Duquesne University Press.
- KVALE, S. (1996), *Interviews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Londres: Sage.
- LANGDRIDGE, D. (2007), *Phenomenological Psychology. Theory, Research and Method*. Essex: Pearson Education.
- LOHMAR, D. (2006), "Categorical Intuition" in DREYFUS, Hubert L. e WRATHALL, Mark A. (eds.), *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford: Blackwell Publishing.
- MADILL, A., JORDAN, A. e SHIRLEY C. (2000), "Objectivity and reliability in qualitative analysis: Realist, contextualist and radical constructionist epistemologies" in *British Journal of Psychology*, 91, pp. 1-20.
- MCLEOD, J. (2003), *Doing Counselling Research*. London: Sage.
- MERLEAU-PONTY, M. (1945), *Phénoménologie de la perception*. Paris: Éditions Gallimard.
- MOHANTY, J. N. (1964), *Edmund Husserl's Theory of Meaning*. The Hague: Martinus Nijhoff.
- MOHANTY, J. N. (2006), "Intentionality" in DREYFUS, Hubert L. e WRATHALL, Mark A. (eds.), *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford: Blackwell Publishing.
- MOHANTY, J. N. (2006), *The Philosophy of Edmund Husserl*. New Haven: Yale University Press.

- MORAN, D. (2000), *Introduction to Phenomenology*. Londres: Routledge.
- MORROW, S. L. (2005), "Quality and Trustworthiness in Qualitative Research in Counselling Psychology" in *Journal of Counselling Psychology*, vol. 52, n.º 2, pp. 250-260.
- MOUSTAKAS, C. (1994), *Phenomenological Research Methods*. Londres: Sage.
- MURRAY, E. L. (1987), *Imagination and Phenomenological Psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- NAGEL, E. (1979), *The Structure of Science. Problems in the Logic of Scientific Explanation*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- PAISANA, J. (1992), *Fenomenologia e Hermenêutica*. Lisboa: Editorial Presença.
- PAISANA, J. (1997), *Husserl e a Ideia de Europa*. Porto: Edições Contraponto.
- POLIO, H., HENLEY, T. e THOMPSON, C. (1997), *The Phenomenology of Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- POLKINGHORNE, D. (1983), *Methodology for the Human Sciences – Systems of Inquiry*. Albany: State University of New York Press.
- POLKINGHORNE, D. E. (1988), *Narrative Knowing and the Human Sciences*. Nova Iorque: State University of New York Press.
- POLKINGHORNE, D. (1989), "Phenomenological Research Methods" in VALLE, R. S. e HALLING, S. (eds.), *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*. New York: Plenum Press.
- POLKINGHORNE, D. E. (2000), "Psychological Inquiry and the Pragmatic and Hermeneutic Traditions" in *Theory & Psychology*, 10 (4), pp. 453-479.
- POLKINGHORNE, D. (2005), "Language and Meaning: Data Collection in Qualitative Research" in *Journal of Counselling Psychology*, vol. 52, n.º 2, pp. 137-145.
- POLLIO, H., HENLEY, T. e THOMPSON, C. (1997), *The Phenomenology of Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- POTEROTTO, J. (2005), "Qualitative Research in Counselling Psychology: A Primer on Research Paradigms and Philosophy of Science" in *Journal of Counselling Psychology*, vol. 52, n.º 2, pp. 126-136.
- RENNIE, D. L., WATSON, K. D. e MONTEIRO A. M. (2002), "The Rise of Qualitative Research in Psychology" in *Canadian Psychology*, 43 (3), pp. 179-189.
- RICŒUR, P. (1967), *Husserl, an Analysis of His Phenomenology*. Evanston: Northwestern University Press.
- RICŒUR, P. (1986), *Du texte à l'action – Essais d'herméneutique II*. Paris: Éditions du Seuil.
- SARTRE, J. P. (1943), *L'être et le néant*. Paris: Gallimard.
- SHAPIRO, K. J. (1985), *Bodily Reflective Modes. A Phenomenological Method for Psychology*. Durham: Duke University Press.
- SMITH, J. A. e OSBORN, M. (2003), "Interpretative Phenomenological Analysis" in SMITH, J. (ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Londres: Sage.
- SOKOLOWSKI, R. (2000), *Introduction to Phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- SORENSEN-ENGLANDER, K. (2000), *Alleged "Internalized Homophobia" as Experienced Among Homosexual Men: A Phenomenological Psychological Analysis*. Unpublished M. A. Thesis. Saybrook Graduate School.
- SOUSA SANTOS, B. (1987), *Um Discurso Sobre as Ciências*. Porto: Edições Afrontamento.
- SOUSA, D. (2008), "From Monet's Paintings to Margaret's Ducks. Divagations on Phenomenological Research" in *Existential Analysis*, 19.1.
- SPIEGELBERG, H. (1972), *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*. Evanston: Northwestern University Press.
- SPIEGELBERG, H. (1994), *The Context of the Phenomenological Movement*. The Hague: Martinus Nijhoff.
- SPIEGELBERG, H. (1994), *The Phenomenological Movement*. Londres: Kluwer Academic Publishers.
- SPINELLI, E. (1989), *The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology*. Londres: Sage Publications.
- SPINELLI, E. (2006), "The Value of Relatedness in Existential Psychotherapy and Phenomenological Enquiry" in *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 6.
- STERN, D. (2004), *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. Nova Iorque: W. W. Norton & Co.
- STILES, W. B. (1993), "Quality Control in Qualitative Research" in *Clinical Psychology Review*, vol. 13, pp. 593-618.
- STRASSER, S. (1963), *Phenomenology and the Human Sciences*. Duquesne: Duquesne University Press.
- VALLE, S. R. (ed.) (1998), *Phenomenological Inquiry in Psychology*. Nova Iorque: Plenum Press.
- VALLE, S. R. e Halling, S. (eds.) (1989), *Existential-Phenomenological perspectives in psychology*. Nova Iorque. Plenum Press.
- VAN MANEN, M. (1990), *Researching Lived Experience*. Nova Iorque: SUNNY
- WERTZ, F. (2005), "Phenomenological Research Methods for Counselling Psychology" in *Journal of Counselling Psychology*, vol. 52, n.º 2, pp. 167-177.
- WERTZ, F. (2006), "Phenomenological Currents in Twentieth-Century Psychology" in DREYFUS, Hubert L. e WRATHALL, Mark A. (eds.), *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford: Blackwell Publishing.
- WILLIG, C. (2001), *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method*. Buckingham: Open University Press.
- ZAHAVI, D. (2003), *Husserl's Phenomenology*. Stanford: Stanford University Press.

ESTA OBRA FOI IMPRESSA  
POR PUBLIDISA,  
PARA A EDITORA FIM DE SÉCULO,  
EM JULHO DO ANO DOIS MIL E DEZ

