



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA

TALITA DA SILVA QUEIROZ

**O FENÔMENO DA ANSIEDADE ALÉM DA PATOLOGIZAÇÃO NO
CONTEMPORÂNEO: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO HERMENÊUTICO**

São Luís

2024

TALITA DA SILVA QUEIROZ

**O FENÔMENO DA ANSIEDADE ALÉM DA PATOLOGIZAÇÃO NO
CONTEMPORÂNEO: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO HERMENÊUTICO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Maranhão como requisito parcial para a obtenção do grau de mestra em Psicologia.

Área: Avaliação e Clínica Psicológica

Orientadora: Prof^a. Dra. Dayse Marinho Martins.

São Luís

2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a). Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

DA-SILVA-QUEIROZ, Talita.

O FENÔMENO DA ANSIEDADE ALÉM DA PATOLOGIZAÇÃO NO CONTEMPORÂNEO: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO HERMENÊUTICO /Talita da-Silva-Queiroz. - 2024.

90 p.

Orientador(a): Dayse Marinho Martins.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Psicologia/cch, Universidade Federal do Maranhão, São Luís MA, 2024.

1. Ansiedade. 2. Fenomenologia. 3. Psicologia Clínica. 4. Saúde Mental. I. Martins, Dayse e. II. Título.

TALITA DA SILVA QUEIROZ

**O FENÔMENO DA ANSIEDADE ALÉM DA PATOLOGIZAÇÃO NO
CONTEMPORÂNEO: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO HERMENÊUTICO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Maranhão como requisito parcial para a obtenção do grau de mestra em Psicologia.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Dayse Marinho Martins (Orientadora)

Doutora em Políticas Públicas e Doutora em História pela Universidade Federal do Maranhão

Prof.^a Dra. Rosimeria Maria Braga de Carvalho

Doutora em Educação
Universidade Lusófona

Prof. Dr. Carlos Wellington Soares Martins

Doutor em Políticas Públicas
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Carlos Santos Leal - SUPLENTE

Doutor em Educação, Arte e História da Cultura
Universidade Presbiteriana Mackenzie

Dedico essa dissertação de mestrado ao meu pai, José Eudes, quem me apresentou a literatura, foi através dela que descobri como a vida pode ter muitos sentidos e caminhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Conceição e José Eudes, pelo amor, cuidado e por me ensinarem a importância do cuidado com o próximo.

À minha irmã Keila, por me escutar nos momentos de cansaço, seu carinho foi essencial. À minha prima Cristiane, que esteve presente mantendo vivo o desejo pela pesquisa com as nossas trocas e discussões.

Agradeço ao meu esposo Alexandre, por ser companheiro nos momentos de dúvidas e alegria em cada capítulo escrito, por me inspirar a desejar o melhor possível. Ao seu pai, Francisco, por ser fonte de admiração e apoio desde o início da minha jornada na Psicologia.

Aos amigos que a UFMA me presenteou, Ramon Sena, Bruna Freire, Sofia Ravinny, Marcus Reinaldo, Gabriel Cutrim e Luciane Fontenele, por tornarem o caminhar no mestrado muito mais leve. Nosso “cafezinho” após as aulas aconteciam pelo WhatsApp, mas possuo a plena sensação de conhecê-los pessoalmente. Em especial, à Ramon Sena e Bruna Freire, pelas trocas nos momentos de angústia, as muitas risadas e o apoio que me inspirou a não desistir. E à Sofia Ravinny, pela sua amizade atenciosa e sensível. Quando revisito os caminhos que percorri, fico imensamente grata pelas relações das quais me afetei.

Agradeço à minha orientadora, Dra. Dayse Martins, por ter me cedido muita liberdade para construir meu caminho de pesquisa, e pelas ideias que surgiram durante a reinvenção do meu projeto. Sem essa abertura, parte do que construímos não teria sido possível.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFMA, por me acolher no desejo de investigar, alimentando meu carinho pelo ensino. Agradeço aos alunos que participaram das minhas aulas nos cursos e formações, pois cada olhar curioso contribuiu para me incentivar a buscar uma formação continuada.

Por fim, agradeço aos professores e pesquisadores que contribuíram com o seu saber, possibilitando que esta dissertação pudesse ser concretizada.

“Para além da curva da estrada
Talvez haja um poço, e talvez um castelo,
E talvez apenas a continuação da estrada.
Não sei nem pergunto.
Enquanto vou na estrada antes da curva
Só olho para a estrada antes da curva,
Porque não posso ver senão a estrada antes da curva.
De nada me serviria estar olhando para outro lado
E para aquilo que não vejo.
Importemo-nos apenas com o lugar onde estamos.
Há beleza bastante em estar aqui e não noutra parte qualquer.
Se há alguém para além da curva da estrada,
Esses que se preocupem com o que há para além da curva da estrada.
Essa é que é a estrada para eles.
Se nós tivermos que chegar lá, quando lá chegarmos saberemos.
Por ora só sabemos que lá não estamos.
Aqui há só a estrada antes da curva, e antes da curva
Há a estrada sem curva nenhuma”.

Alberto Caeiro/Fernando Pessoa

RESUMO

A ansiedade é amplamente discutida em vários âmbitos na sociedade contemporânea. Momento de intensas transformações em que a (auto) cobrança pelo sucesso pessoal e profissional, representado pela máxima da produtividade, encontra um ambiente fértil. Neste contexto, percebe-se um destaque especial destinado às expressões patológicas dos fenômenos ansiosos, uma vez que as discussões são centradas nos seus desequilíbrios. Cabe problematizar, quais seriam os outros recortes desse fenômeno? Esta dissertação de mestrado investiga de que formas o fenômeno da ansiedade é compreendida na produção em Psicologia no Brasil nos últimos vinte anos, além de sua dimensão patológica. Considerando a ansiedade uma experiência humana complexa, atravessada por diversos fatores sociais, econômicos e pessoais. Para tal, desenvolveu um estudo qualitativo, fundamentado teórico e metodologicamente na analítica fenomenológica hermenêutica de Martin Heidegger. A investigação contou com um levantamento bibliográfico da produção científica em Psicologia, a descrição e interpretação das principais compreensões sobre a ansiedade, e a apresentação dessas compreensões articuladas com a fenomenologia hermenêutica para explorar o fenômeno da ansiedade na contemporaneidade, além de uma revisão exploratória na primeira parte da investigação com o intuito de situar historicamente o conceito de ansiedade. Os resultados indicaram a carência de estudos que abordem a ansiedade a partir da experiência singular das pessoas, propiciando um olhar mais profundo do fenômeno. Foram construídas quatro categorias de sentido: a ansiedade como experiência humana; sua relação com a possibilidade de morte prematura; sua conexão com situações de insegurança financeira; e sua associação com o julgamento social. A pesquisa concluiu que a ansiedade é vivenciada em diversas situações, mostrando-se mais intensa a partir de alguns contextos. Destaca-se a possibilidade de convivência harmoniosa e protetiva com ela. Como considerações finais, afirma-se a importância da pesquisa qualitativa e sugere a necessidade de futuras investigações sobre as estratégias de enfrentamento e o papel das políticas públicas nos diversos setores de apoio da sociedade. Espera-se que esta investigação colabore para a construção de uma psicologia clínica crítica, favorecendo um olhar respeitoso para com as vivências ansiosas singulares de cada sujeito. Além de contribuir para a naturalização da ansiedade como um fenômeno inerente à experiência existencial humana.

Palavras-chave: Ansiedade; Fenomenologia; Psicologia Clínica; Saúde Mental.



ABSTRACT

Anxiety is widely discussed in various contexts in contemporary society, a time of intense transformations where the self-imposed pressure for personal and professional success, epitomized by the maxim of productivity, finds fertile ground. In this context, there is a special emphasis on the pathological expressions of anxious phenomena, as discussions are centered around their imbalances. This master's thesis investigates the phenomenon of anxiety beyond its pathological dimension, considering anxiety as a multifaceted human experience influenced by various social, economic, and personal factors. Through a qualitative study based on Martin Heidegger's hermeneutic phenomenological analytics, the research aimed to understand the meanings of anxiety in Brazilian Psychology over the last twenty years, using hermeneutic phenomenology as its methodology. The investigation included a bibliographic survey of scientific production in Psychology, the description and interpretation of the main understandings of anxiety, and the presentation of these understandings in conjunction with hermeneutic phenomenology to explore the phenomenon of anxiety in contemporary times. Additionally, an exploratory review in the first part of the investigation aimed to historically situate the concept of anxiety. The results highlighted a lack of qualitative studies on the phenomenon in question, revealing the need for a deeper understanding that considers individual experiences. Four categories of meaning were constructed: anxiety as a human experience; its relation to the possibility of premature death; its connection with situations of financial insecurity; and its association with social judgment. The research concluded that anxiety can be intensified in certain contexts, but there are also possibilities for harmonious coexistence with it. As final considerations, the study reinforces the importance of qualitative research to understand anxiety more holistically and suggests the need for future investigations into coping strategies and the role of public policies in supporting anxious experiences. It is hoped that the dissertation will contribute to the construction of a critical Clinical Psychology that respects the unique experiences of anxiety, promoting the naturalization of this phenomenon as an inherent part of the human existential experience.

Keywords: Anxiety; Phenomenology; Clinical Psychology; Mental Health.



LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 -	Banhos Romanos em Bath, Inglaterra	20
Figura 2 -	Mosaico Museu Britânico	24
Figura 3 -	Antonio Francisco Leal Lobo – retrato de 1890	27
Figura 4 -	<i>QR-code</i> com acesso ao curta-metragem <i>Happiness</i>	30
Figura 5 -	<i>Frames</i> do curta-metragem <i>Happiness</i>	31
Figura 6 -	<i>Post</i> do perfil @euansiedade	32
Figura 7 -	<i>QR Code</i> para acesso à página @euansiedade	32
Figura 8 -	<i>Post</i> sobre produtividade do perfil @euansiedade	42
Figura 9 -	Seleção de estudos sobre a ansiedade além da patologização	61

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Informações sobre os artigos selecionados	60
----------	-------------------------------------------------	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AML	Academia Maranhense de Letras
CCH	Centro de Ciências Humanas
COVID-19	Doença do Coronavírus 2019
CRAS	Centro de Referência de Assistência Social
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
INSS	Instituto Nacional do Seguro Social
K-MPAI	Kenny Music Performance Anxiety Inventory
OMS	Organização Mundial da Saúde
PANAS	Escala de Afeto Positivo e Negativo (<i>Positive and Negative Affect Schedule</i>)
PPGSI	Programa de Pós-Graduação em Psicologia
UFC	Universidade Federal do Ceará

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	A ANSIEDADE PATOLOGIZADA	18
2.1	O normal e o patológico: concepções de saúde e doença no Ocidente	19
2.2	Breve histórico da ansiedade	23
2.3	Ansiedade na contemporaneidade: novas formas de subjetivação	29
2.4	Produtividade e cobrança: Eu, meu chefe mais rígido	38
3	FENOMENOLOGIA: UM CAMINHO PARA REPENSAR O SER.....	44
3.1	O nascimento da Fenomenologia	44
3.2	A fenomenologia de Heidegger: a aproximação com Husserl	46
3.3	A fenomenologia de Heidegger: O Dasein e sua condição de presença	50
3.3.1	O ser-no-mundo, a decadência e a autenticidade	52
4	O DESFECHO DO CAMINHO: CONSTRUÇÃO DAS CATEGORIAS DE SENTIDO, DISCUSSÕES E COMPREENSÕES	56
4.1	A ansiedade como parte da experiência humana: suportar o porvir no agora	63
4.2	A ansiedade e a possibilidade de morte prematura nas doenças crônicas.	70
4.3	A ansiedade e sua relação com a situação financeira	71
4.4	A ansiedade e sua relação com o julgamento social: o encontro com os outros	75
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	79
	REFERÊNCIAS	84

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade, desde cedo, foi uma companheira presente na minha trajetória pessoal, mesmo quando ainda não era nomeada desta forma. Mais tarde, com a entrada na graduação em Psicologia, percebi a amplitude da questão. Minhas vivências com a ansiedade também se tornaram mais intensas diante dos desafios da rotina acadêmica. Porém, a inquietação para investigar esse fenômeno irrompeu na vivência como extensionista do Plantão Psicológico da Clínica Escola da Universidade Federal do Ceará (UFC). Na ocasião, atendia semanalmente pessoas que chegavam com crise de ansiedade. Inclusive, todo semestre as pesquisas de satisfação eram analisadas com o intuito de melhorar o serviço e, na pesquisa realizada entre março e junho de 2018, a ansiedade apareceu como o principal motivo de procura pelo atendimento.

O Plantão Psicológico é um projeto do Laboratório de Estudos em Psicoterapia, Fenomenologia e Sociedade (LAPFES) que funcionava na Clínica Escola e que, posteriormente, passou a funcionar em outros espaços como os postos de saúde e centros de atenção psicossocial. Fui plantonista em ambos os espaços. Nesse percurso acolhi muitas histórias e vivências dolorosas com a ansiedade, assim como histórias de convivência saudável com a mesma. Relembro com alegria um dos processos terapêuticos que acompanhei na clínica em que o desfecho foi a construção de uma parceria de diálogo para com a ansiedade. Na contemporaneidade, o desafio de abraçar as vivências tidas como negativas parece ganhar um tom diferente: com afastamento, alienação ou controle.

A ansiedade é tematizada em muitos contextos no tempo presente. No meio acadêmico, é investigada por áreas do saber como Filosofia, Sociologia, Medicina, Psicologia, Antropologia, entre outras, conforme uma diversidade de escopos e perspectivas conceituais e metodológicas. A interlocução entre esses olhares é potente, levando em consideração a natureza complexa do fenômeno da ansiedade. Não obstante, fora dos muros da academia, a ansiedade é amplamente veiculada nos meios de comunicação a partir dos relatos de milhares de usuários em suas redes sociais (Pinto, 2021). Qualquer pessoa que possua acesso à informação, já ouviu falar sobre a ansiedade. Além disso, o fenômeno tomou amplitude desde 2020, por ocasião da pandemia do coronavírus (COVID - 19), momento delicado em relação à saúde mental.

Em junho de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um relatório com sua maior revisão mundial sobre saúde mental, visando montar um plano de ação em parceria com governos, profissionais da saúde e sociedade civil para a implementação de mudanças. Neste relatório, alertou que a pandemia desencadeou um aumento de 25% na

prevalência da ansiedade e da depressão em todo o mundo, no seu primeiro ano. A proposta foi fazer uma integração da saúde mental e do apoio psicossocial, compreendendo os dados obtidos na pandemia como sintomática de um problema mais profundo que já estava em curso antes do COVID - 19. Como explicou Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS, em março de 2022: “As informações que temos agora sobre o impacto da COVID-19 na saúde mental mundial são apenas a ponta do iceberg. Este é um alerta para todos os países prestarem mais atenção à saúde mental e fazerem um trabalho melhor no apoio à saúde mental de suas populações”¹.

Esta fala traz à luz a compreensão da saúde de forma integral, levando em consideração os fatores econômicos, sociais e culturais que a compõem. Desse modo, quando se pensa em saúde mental, é imprescindível olhar com cuidado todo o seu contexto para que não se caia em reduções, tal como, por vezes, ocorre no senso comum relativo à ansiedade.

Muito se fala sobre o fenômeno da ansiedade a partir das suas expressões adoecidas, destacando o desequilíbrio e, assim, o foco se volta para os sintomas físicos. Sem desconsiderar a importância desse aspecto, cabe problematizar quais seriam os outros recortes desse fenômeno. Ainda mais, o que diferencia o fenômeno da ansiedade enquanto uma vivência humana de outros fenômenos? Apenas a dimensão patológica não corresponde à sua totalidade.

Sociólogos importantes da contemporaneidade, como Gilles Lipovetsky (2004) e Zygmunt Bauman (2001), discutem sobre as características da sociedade nesse período. Ambos dialogam ao relacionar o forte individualismo nas relações sociais com a lógica do mercado de consumo institucionalizada nos vários setores societários. O interesse particular, visando o máximo de lucros, típico da lógica de consumo, estaria sendo aplicado às relações humanas, tornando-as frágeis, “líquidas”. Este fenômeno influencia diretamente nos modos de cuidado da população, em termos de políticas de promoção e proteção social.

A compreensão sobre a ansiedade na contemporaneidade parece seguir conforme o fenômeno da “tecnificação da vida” (Dantas, 2014). Neste panorama, o sofrimento passa a ser gerido pelas práticas médicas e seus aparatos. Na esteira do processo de tecnificação, estão a intolerância ao sofrimento e a consequente expressão da medicalização como prática “mítico-mágica”, a qual cumpre o papel de advogar pela segurança de livrar os sujeitos da dor. Quanto a isso, a Fenomenologia possui um entendimento bastante diferente, em especial a de inspiração heideggeriana: visão teórica e metodológica na qual este estudo será construído.

¹ PANDEMIA de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. **Organização Pan-Americana da Saúde**. 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 4 mai. 2024.

Martin Heidegger desenvolveu o seu pensamento com o suporte da Fenomenologia, do Existencialismo e da Hermenêutica. Assim, o fruto do seu trabalho demonstra uma forte influência desses três movimentos. O filósofo aborda a temática da ontologia do ser, buscando aprofundar os estudos sobre a estruturação do ser do homem. O sofrimento, diferenciado por ele como angústia, mostra-se central na compreensão da essência humana, pois é compreendido como inerente à condição humana de ser finita e essencial para a sustentação de uma existência mais autêntica. Em última análise, a angústia não apenas se mostra impossível de ser extirpada, como é necessária para que os sujeitos possam movimentar suas vidas com mais sentido.

Apesar de ampliar a questão, o conceito de ansiedade não deve ser confundido com o conceito filosófico de angústia. A esse respeito, destaca-se o diálogo interessante entre a teoria de Heidegger e as elaborações do psicólogo Ênio Brito Pinto (2021) em seu trabalho “Dialogar com a ansiedade”. O pesquisador defende um direcionamento diferente quanto à compreensão da ansiedade, valorizando o diálogo com esse fenômeno ao invés da tentativa forçada de controlá-lo. Por sua vez, Heidegger (2015) reflete que, ao abraçarmos a angústia, se faz possível viver uma vida com mais sentido, tomando escolhas mais conscientes e, portanto, mais autênticas. Quando a ansiedade e a angústia se apresentam estão sinalizando que algo precisa ser cuidado.

Cabe salientar que a origem da Psicologia Clínica e suas concepções são marcadas pela influência do modelo médico focado, primordialmente, em intervir e tratar as doenças. A própria etimologia do termo clínica, que remete ao significado de “à beira do leito”, deixa claro esta influência na construção do saber e prática do psicólogo. Diante das novas demandas da contemporaneidade, das novas formas de subjetivação e da crescente preocupação da Psicologia com as questões sociais, torna-se emergencial desenvolver práticas que sejam mais coerentes com a natureza das questões humanas (Dutra, 2004). Martins (2019, p. 11) corrobora com Dutra (2004) ao afirmar que “O espaço clínico em Psicologia fomenta o contato com modos de subjetivação que refletem aspectos sociais”. Dessa forma, mostram-se necessários modos de compreensão da subjetividade que superem a abordagem técnico-científica e que considerem o sujeito em seu contexto social.

Tomando por base o fenômeno da ansiedade, nesta pesquisa, proponho a seguinte problematização: para além da compreensão patológica, de que formas o fenômeno da ansiedade pode ser compreendido na produção em Psicologia no Brasil? Diante disso, objetivo perceber os sentidos que podem ser desvelados sobre o fenômeno da ansiedade a partir da experiência de pesquisa de outros profissionais da Psicologia no Brasil. Considerando tal questão, realizo levantamento bibliográfico da produção científica em

Psicologia sobre ansiedade nos últimos vinte anos; e descrevo e interpreto as principais compreensões retratadas nos textos. Com isso, apresento as compreensões percebidas e discuto como a fenomenologia hermenêutica pode ser um olhar potente na compreensão mais profunda do fenômeno da ansiedade na contemporaneidade.

O caminho metodológico desta investigação seguirá o que foi proposto por Heidegger (2015) em sua analítica existencial, a partir da fenomenologia hermenêutica. A revisão bibliográfica do tipo narrativa foi escolhida como recurso facilitador do acesso às vivências de pesquisa contidas nos textos que foram analisados. Como os sentidos são desvelados no desenrolar da experiência de pesquisa, não houve uma sistematização prévia do método de investigação. Não se trata, dessa maneira, de uma busca objetiva por dados que definem o fenômeno da ansiedade, mas tenciono um mergulho reflexivo nos textos encontrados em busca de compreensões acerca desse fenômeno que pode ser multifacetado, dado o horizonte histórico no qual estamos situados.

No olhar fenomenológico, apesar do não julgamento, a pesquisa não é neutra. Segundo Frota (2010), o pesquisador como um *dasein*² resguarda em sua existência a condição de compreender o mundo a sua volta. Assim, possui pré-compreensões sobre um fenômeno que será estudado. Estas pré-compreensões podem se traduzir em inquietações que o levam a questionar e investigar sobre um tema (Maux; Dutra, 2019). As inquietações que me levaram a pesquisar o fenômeno da ansiedade fazem parte das minhas pré-compreensões enquanto psicóloga clínica que vivenciou a ansiedade, reproduzida por diversas vezes apenas em seu modo patológico, sem uma reflexão íntima das pessoas.

A escolha da fenomenologia hermenêutica faz parte do desenrolar de um encontro feliz que também ocorreu durante a graduação. Neste percurso de afetações, a Fenomenologia se mostrou um caminho de maior liberdade na compreensão e investigação dos fenômenos da vida. Por não possuir a pretensão de excluir formas de pensar, ou formular definições sobre os fenômenos, a Fenomenologia prima pelo aprofundamento. De tal forma, suscita um constante movimento curioso de questionar o que parece posto pela linguagem na realidade de cada um. E nesse movimento, fomenta a valorização da narrativa pessoal como possibilidade de cuidado, o que me encanta como terapeuta. Do mesmo modo como a valorização do encontro entre campo e pesquisador, me encanta como pesquisadora. Nesse sentido, esta dissertação contempla em sua dinâmica expositiva a seguinte organização: a primeira seção apresenta um panorama histórico sobre as concepções de saúde e doença no ocidente, sinalizando a concepção de adoecimento na qual essa investigação está fundamentada. Assim como uma

² Dasein é um conceito fundamental para a filosofia de Martin Heidegger (2015). Traduzido do alemão, significa “ser-aí” ou “existência”, e é usado por Heidegger na construção de sua ontologia do ser para descrever a maneira singular de ser que é característica dos seres humanos.

revisão exploratória do conceito de ansiedade a partir dos primeiros relatos associados ao fenômeno, passando pela construção dos manuais de psiquiatria e explorando fenômenos contemporâneos associados às expressões ansiosas. Com base nesse panorama, proponho contextualizar o fenômeno da ansiedade para preparar o caminho para uma compreensão mais aprofundada da ansiedade.

Em seguida, a segunda seção enfoca a discussão sobre a Fenomenologia. Com isso, evidencio o nascimento da Fenomenologia, com as contribuições provenientes do encontro entre Martin Heidegger com os estudos de Edmund Husserl. A analítica hermenêutica como um caminho para a compreensão aprofundada do ser do homem, analisando sua estrutura existencial como um ser situado historicamente, em constante relação com o mundo e voltado para a sua condição de finitude.

Finalizando o estudo, na última seção, apresento o percurso da pesquisa bem como as reflexões sobre os sentidos desvelados como fruto deste processo. Além disso, registro aspectos a serem evidenciados na ampliação do estudo sobre o tema.

De modo geral, por meio da pesquisa, pretendo contribuir para a construção de uma Psicologia Clínica crítica no acolhimento dos fenômenos ansiosos, possibilitando a discussão frequente sobre suas nuances, para além das patologias, de modo a fomentar a naturalização da ansiedade como uma experiência inerente ao existir humano.

2 A ANSIEDADE PATOLOGIZADA

Para Heidegger, os conceitos que a linguagem resguarda não são meramente representações objetivas da fala. Na verdade, compõem e influenciam a experiência do ser humano no mundo. Da mesma forma, o conceito de ansiedade como conhecemos passou por diversas transformações. Sua história é bem antiga e alude ao desenvolvimento da compreensão de normalidade e patologia. Pensando nisso, para começar a trilhar essa investigação dos outros sentidos do fenômeno da ansiedade, considero importante voltarmos à história, caminhando pela modernidade clássica até a contemporaneidade. Assim, será possível um desenrolar mais coerente na compreensão deste fenômeno no tempo presente.

A Fenomenologia de Heidegger compreende o homem como um ser histórico, sempre em jogo no tempo. Isso significa dizer que os sentidos construídos na relação do homem com o mundo são sedimentados pelo tempo (Casanova, 2015). A linguagem cumpre um papel fundamental na expressão dos sentidos, que podem tomar formas diversas diante das transformações que ocorrem na sociedade. Os sujeitos são atuantes ativos nessas transformações, afetando e sendo afetados por estas, em um movimento de troca intrinsecamente ligados. As novas formas de subjetivação são provenientes dessas afetações e demonstram as marcas de cada época. O modo como se alimentam, compram, entendem o trabalho e se relacionam, todos os modos de vida são expressos atravessados pelos sentidos contidos no seu horizonte histórico, que, por sua vez, pode trazer marcas do passado.

Nessa perspectiva, os fenômenos vivenciados pelos sujeitos são expressos de modos diversos. No caso da ansiedade, mesmo antes de ser denominada dessa forma, a partir dos investimentos da psiquiatria, já se descrevia em alguns escritos sinais semelhantes, como demonstrado pelo levantamento exploratório realizado na primeira parte deste trabalho. A ansiedade passou por diversas transformações nos seus modos de compreensão e tratamento, e entende-se que revisitar esses caminhos pode trazer um olhar mais profundo para o fenômeno, desvelando o caminho estrutural pelo qual este fenômeno passou, para, então, chegarmos em como ele se apresenta no presente.

A seção 1 pretende contextualizar o problema de pesquisa que é a patologização da ansiedade na contemporaneidade. O primeiro tópico traz uma revisão histórica sobre as noções de saúde e doença no Ocidente, seus principais teóricos e a concepção de adoecimento na qual esta pesquisa está pautada. No segundo tópico, é apresentada uma revisão histórica acerca do conceito da ansiedade e as principais terapêuticas empregadas. O terceiro tópico apresenta problematizações acerca de fenômenos contemporâneos, realizando uma articulação entre os novos modos de subjetivação e as apresentações da ansiedade no presente.

2.1 O normal e o patológico: concepções de saúde e doença no ocidente

O filósofo e médico francês George Canguilhem (1995) explorou as concepções de normalidade e patologia. Sua discussão é relevante para as áreas da Filosofia da Ciência, da Medicina e da Psicologia. Sua reflexão alimenta a problemática da rejeição de que a normalidade seria apenas a ausência de doença, indo de encontro aos paradigmas positivistas, que reduziam o adoecimento a processos biológicos simples. De tal forma:

A identidade real dos fenômenos vitais normais e patológicos, aparentemente tão diferentes e aos quais a experiência humana atribuiu valores opostos, tornou-se, durante o século XIX, uma espécie de dogma, cientificamente garantido, cuja extensão no campo da filosofia e da psicologia parecia determinada pela autoridade que os biólogos e os médicos lhe reconheciam” (Canguilhem, 1995, p. 23).

O autor advogou pela complexidade da natureza humana, criticando a visão ingênua de uma ciência deslocada do contexto social em que é produzida, frisando que os cientistas, como seres humanos, são influenciados pelo contexto em que vivem. Como demonstrado neste trecho, o autor critica a exclusão das várias formas de conhecimento em favor do fisiologismo científico da época: “Porém, já que os cientistas, como homens, vivem sua vida num ambiente e num meio que não são exclusivamente científicos, a história das ciências não pode negligenciar a história das ideias” (Canguilhem, 1995, p. 25).

No desenrolar de sua análise, na obra “O normal e o patológico”, o estudioso explica que as diferentes concepções de doença podem seguir duas perspectivas distintas, uma expressa por uma compreensão qualitativa e outra expressa por uma quantitativa. Como exemplo da concepção qualitativa, estão a Medicina egípcia e a grega. A egípcia constitui um dos primeiros modelos médicos que propôs a noção da doença como possessão, vista como um mal a ser extirpado. Assim, deveria ser expulsa do corpo do doente para restabelecimento da saúde. Nesta perspectiva, apresentam-se os rituais terapêuticos, de teor mágico, que possuíam o poder de expulsão. Esta é uma concepção ontológica da doença, diferindo-se qualitativamente da saúde, vista como um mal e possui um entendimento dualista do adoecer.

Em contrapartida, a Medicina grega tem uma compreensão dinâmica da experiência do adoecimento. A natureza, tanto fora quanto dentro do homem, é compreendida como equilíbrio e a perturbação nesse equilíbrio caracterizaria a doença. Sobre as causas dos adoecimentos, não há um local específico no sujeito que seja apontado como a causa. Existe uma visão totalizante nesse sentido, já que não importa propriamente o local, mas a visão de que o adoecimento afeta o equilíbrio da pessoa como um todo. Na Medicina grega, a doença é

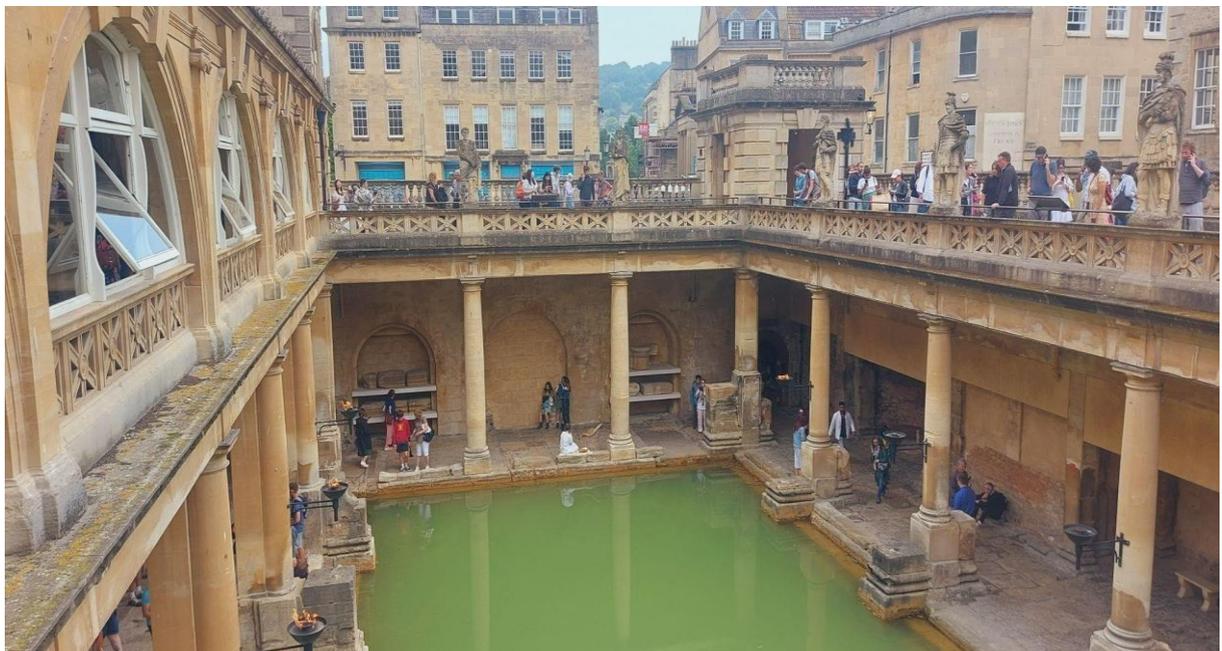
compreendida, sobretudo, como uma força propulsora da natureza na busca do restabelecimento do estado saudável.

Nesse ínterim, destaca-se a teoria hipocrática dos quatro humores, segundo a qual o desequilíbrio entre determinadas substâncias produzidas pelo organismo implica no aparecimento dos estados patológicos. A saber, os humores são: sangue, fleuma, bile negra e bile amarela. Os quatro humores são relacionados às estações do ano, levando em consideração as influências presentes na natureza física, reafirmando a ideia dinâmica do adoecimento (Hipócrates, 2005).

Assim como os gregos, os romanos eram preocupados com a higiene. Banhos públicos e a construção de sistemas de saneamento refletiam essa visão holística do equilíbrio entre o homem e o seu meio. Acreditava-se que as águas dos banhos públicos eram medicinais por conta de aflúrem de bacias sedimentares e assim conterem minerais (Rosen, 1994).

A quantidade de banhos públicos trouxe muitos benefícios ao povo, além de democratizar o acesso à higiene (Batistella, 2007). Por conta da expansão do império romano e das habilidades militares e administrativas dos romanos, sua cultura se espalhou por diversas regiões, com destaque para a Europa. Abaixo, um exemplo das termas romanas localizadas na cidade de Bath, na Inglaterra.

Figura 1 – Banhos Romanos em Bath, Inglaterra



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2023).

Como vimos, na Antiguidade os egípcios e os gregos adotaram uma compreensão qualitativa para a saúde e a doença. Diferente do que ocorreu com o desenvolvimento da Modernidade, na qual as concepções quantitativas do adoecimento se mostraram presentes.

Um dos expoentes modernos foi o filósofo e cientista inglês Francis Bacon (1561-1626). Bacon acreditava em um método científico seguro por ser construído a partir da observação direta dos fenômenos. Dessa maneira, os métodos poderiam possibilitar um controle da natureza em favor das necessidades humanas. Na sua concepção, a ciência deveria ser uma ferramenta para a dominação da natureza, e não mais se tratava de uma confiança otimista na ação da natureza, como nas concepções antigas: egípcia e grega. Pode-se perceber uma relação vertical entre o homem e a natureza.

Dominar a doença implicaria conhecer e delimitar o estado de adoecimento, levando em consideração suas relações com o estado saudável (Canguilhem, 1995). O olhar do profissional buscava identificar o que se encontrava em deficiência ou em excesso, comparativamente ao que se entendia por estado de normalidade. Por isso, a concepção se caracteriza como quantitativa, pois a doença se diferenciava em número para com a saúde. Outros dois filósofos importantes da compreensão quantitativa são Auguste Comte (1798-1857) e o médico francês Claude Bernard (1813-1878).

Fazendo um paralelo com o presente, a concepção quantitativa do adoecimento ainda atravessa algumas práticas de saúde mental, quando os transtornos são vistos de forma estática e o sujeito parece estar enclausurado ao olhar de ser doente. Essas posturas são perigosas nos atendimentos em saúde, uma vez que podem enrijecer o processo de melhora do paciente.

A escuta suspensiva, inclusive no caso dos sofrimentos que chegam nos serviços com a prévia de um diagnóstico, pode ser uma aliada de grande valia nos tratamentos terapêuticos. Por suspensiva, entende-se que a visão quantitativa pode fazer parte da compreensão do adoecimento, porém precisa sair do foco do profissional no momento de compreender o contexto do adoecimento em questão, pois o sofrimento pode ter nuances bastante pessoais.

O Iluminismo inaugurou a concepção da relação saúde-doença com a valorização do conhecimento proveniente da razão. Na esteira do desenvolvimento do Iluminismo, o Positivismo encontrou um solo fértil, influenciando profundamente a história das ciências posteriores. Para a Medicina, incutiu o status de dogma ao conhecimento científico, conforme explicita Canguilhem (1995, p. 23):

A identidade real dos fenômenos vitais normais e patológicos, aparentemente tão diferentes e aos quais a experiência humana atribuiu valores opostos, tornou-se, durante o século XIX, uma espécie de dogma, cientificamente garantido, cuja extensão no campo da filosofia e da psicologia parecia determinada pela autoridade que os biólogos e os médicos lhe reconheciam.

Felizmente, apesar de ainda fortemente amparada pelo Positivismo, no final do século XIX, a Psicologia começa a se desenvolver como uma disciplina autônoma (Hothersall, 2019). Este movimento de diferenciação abriu portas para discussões mais profundas sobre a ciência psicológica e o que pode ser considerado científico. A quebra de paradigmas nas ciências faz parte da sua própria evolução, evolução possibilitada pela relação entre o homem e o seu meio de produções e afetações. Assim, faz-se necessário para as áreas do conhecimento menos produções de imperativos sobre a verdade e mais compreensão sobre um recorte possível da realidade. No caso da Psicologia, mostra-se problemática a postura do homem ser tomado como um objeto de estudo no modelo das análises orgânicas do corpo humano, na Medicina. Através do corpo, o homem se projeta no mundo e se concretiza como *Dasein*, porém sua experiência não se realiza apenas por conta do seu corpo físico. Sem exclusão, como compreende Heidegger, também se realiza nos modos de ser que experimenta, pensa, nomeia e relata.

No decorrer da história da Psicologia, podemos perceber um campo em franco crescimento. Muitas problemáticas se mostraram ao longo da história e, naturalmente, muitos pensadores contribuíram para uma área Psicológica mais coerente com as demandas humanas que o contexto vigente exigia. Destacadamente, a Fenomenologia, nascida com os estudos de Edmund Husserl, trouxe contribuições valiosas.

Esse referencial inovou ao propor um método de rigor que abarcasse a complexidade da experiência humana. Husserl estava certo de que não poderia encontrar respostas suficientes para o conhecimento na Matemática, assim como não poderia no psicologismo. A interseção entre esses dois saberes, mais a composição de uma nova forma de análise, se mostrou um caminho eficiente. Nessa perspectiva, a saúde e a doença podem ser entendidas de uma forma mais holística, incluindo a experiência vivida como algo primordial na compreensão do adoecimento.

A Fenomenologia entende que o adoecimento não se trata apenas de um estado fisiológico, mas de uma experiência vivida que pode afetar a percepção de si e do mundo. Não existe a doença sem um ser que adoece e reflete sobre o seu adoecimento. Assim, a nosografia médica tradicional não compreende a totalidade da experiência do adoecer. Por exemplo, alguém que sofre com uma doença crônica poderá vivenciar cotidianamente limitações que afetem as suas relações sociais e, inclusive, a relação com o seu próprio corpo.

Esta investigação sobre o fenômeno da ansiedade se ampara na compreensão do adoecimento defendida pela Fenomenologia Hermenêutica de Heidegger. O recorte de análise proposto é o fenômeno da ansiedade nas suas expressões não patológicas, suscitando a compreensão do fenômeno da ansiedade como parte da experiência de estar vivo: na relação

consigo e com o mundo. Percebo que nem sempre aparece em seu modo “transtornado”. De que modos aparece, então? Quais os modos possíveis de convivência com a ansiedade? Estes são os questionamentos que movem esta pesquisa. Trata-se do estudo dos sentidos do fenômeno da ansiedade em um contexto contemporâneo para desvelar novas formas de compreensão e enfrentamento à questão.

2.2 Breve histórico da ansiedade

O psiquiatra francês Marc-Antoine Crocq (2015) desenvolve uma reflexão interessante em um dos seus estudos sobre a história da ansiedade. O autor relata que, apesar de vários estudos considerarem que a ansiedade apenas começou a ser tratada enquanto um quadro patológico específico no final do século XIX, existem relatos bem antigos de terapêuticas greco-romanas voltadas para sintomas semelhantes aos que são relatados hoje. O autor frisa, inclusive, a aproximação destas terapêuticas com as abordagens cognitivas atuais.

A fobia de um homem chamado Nicanor é descrita nos textos médicos hipocráticos (460 a.C. a 370 a.C.). Nicanor sentiu medo ao ouvir a moça da flauta tocar quando ia a uma festa com bebidas. Curiosamente, isso acontecia apenas se a escutasse no turno da noite, pois se fosse pela manhã, nada sentia. Assim, o medo de Nicanor é relatado com a compreensão de uma patologia médica.

Cabe lembrar que a palavra fobia é amplamente usada na atualidade para nomear uma categoria específica de transtornos de ansiedade na área da Psicologia, caracterizada por um medo intenso e persistente (APA, 2014). Sua origem data do grego antigo e remonta à compreensão mitológica das questões humanas. Segundo a mitologia grega, o deus Fobos, filho de Ares (deus da guerra) e Afrodite (deusa do amor), quando em batalha com o pai e o irmão Deimos, infligia medo e covardia no coração de seus inimigos (Viana, 2010). Um trecho da obra clássica “Ilíada” de autoria do poeta Homero (VIII a.C.) ilustra a amedrontadora figura de Fobos no campo de batalha:

Como Ares, homicida, quando entra em combate,
Seguido pelo filho, Fóibos, o Terror,
Potente e sem temor, que aterra mesmo aqueles
De flâmeo coração (canto XIII, verso 295).

A imagem a seguir, de um mosaico datado entre 300 e 400 d.C., ilustra a representação antiga do deus Fobos. Na imagem, os olhos e boca arregalados passam a impressão de temor ou pânico.

Figura 2 – Mosaico Museu Britânico



Fonte: Site Time Travel Roma³.

Os registros dos filósofos estoicos Cícero (106 a.C. - 43 a.C.) e Sêneca (c. 4 a.C. - 65 d.C.) mostram como os estudiosos da época orientavam o cuidado com as emoções tidas como negativas. No caso de Cícero, o filósofo expõe sua compreensão da relação do adoecimento, chamando de “males do espírito” o desequilíbrio das emoções. Traz luz, ainda, para os adoecimentos que estão para além do físico, fazendo uma divisão também neste sentido (Crocq, 2015). Cícero tece sua reflexão fazendo uma diferenciação quanto a características e natureza dos desequilíbrios. Neste trecho da obra “Discussões Tusculanas”, Cícero (2014, p. 237) explica o papel do filósofo como uma espécie de “médico do espírito”:

Tais afirmações são ditas pelos estoicos e concluídas de modo confuso. Às vezes, porém, devem ser ditas de modo mais abrangente e amplo; contudo, devem ser usadas, sobretudo, as afirmações daqueles que usam a razão e a palavra particularmente de modo incisivo e, para eu assim dizer, viril. Pois os peripatéticos, nossos amigos, para os quais nada há de mais produtivo, de mais erudito e de mais sério, não me comprovam totalmente as medidas seja das perturbações seja das enfermidades do espírito. Pois todo mal, ainda que pequeno, é um mal. Mas nós o tratamos de modo que seja absolutamente nulo no sábio. Pois, como o corpo, ainda que medianamente enfermo, não é sadio, assim esse meio-termo no espírito indica falta de saúde. Por isso, os nossos, com muita exatidão como muitas outras questões, denominaram doenças a inquietação, a solicitude e a angústia pela semelhança com os corpos doentes.

³ Disponível em: <https://www.timetravelrome.com/>. Acesso em: 5 jun. 2021.

De modo aproximado, os gregos com essa palavra denominam qualquer perturbação do espírito; pois dizem *pavqoV* ("páthos") isto é, enfermidade, de qualquer movimento desordenado no espírito. Nós o dizemos melhor: a enfermidade do espírito é muito semelhante à dos corpos enfermos, mas ao contrário o desejo sensual não se assemelha à enfermidade, nem o regozijo incontido, que é o contentamento elevado e exultante do espírito. O próprio medo não é inteiramente semelhante à enfermidade, embora seja vizinho dela, mas propriamente, como a enfermidade no corpo, do mesmo modo a enfermidade no espírito não tem uma designação desvinculada da dor. Portanto, a origem dessa dor deve ser explicada por nós, ou seja, a causa eficiente da enfermidade do espírito como a do corpo. De fato, como os médicos, descoberta a causa da doença, julgam ter sido descoberta a cura, assim nós descobriremos a possibilidade de medicar depois de descoberta a causa da enfermidade.

Pode-se perceber que Cícero compreendia que os “males da alma” continham alguma natureza diferente dos “males do corpo”, quando faz uma diferenciação entre os dois modos de enfermidade e elege o filósofo como o mais indicado para a compreensão e tratamento de tais desequilíbrios. Além de afirmar que, assim como os adoecimentos do corpo merecem atenção, os do espírito também, pois se trata de desequilíbrios.

Relembrando que, na medicina hipocrática, os desequilíbrios tanto no corpo como no espírito eram compreendidos como *pathos*. Não se referiam necessariamente a um adoecimento, mas à compreensão do equilíbrio em um olhar holístico entre o homem com o seu corpo, emoções e ambiente. A visão holística do adoecimento atravessa algumas correntes de pensamento da Psicologia no presente, como nas abordagens que fazem parte do humanismo.

Em outro trecho, o pensador faz uma diferenciação entre ansiedade e angústia, explicando que nem todos os ansiosos estão angustiados. Em sua obra, a angústia é referida nos momentos de perda de algo, como o luto de pessoas queridas. Afirma, ainda, que as pessoas podem ter predisposições diferentes para essas doenças.

(XII) E, para chegarmos à comparação com a saúde, usaremos umas vezes a mesma relação estabelecida pelos estoicos, mas de modo mais sóbrio que o costumeiro deles: como alguns são mais predispostos a determinadas doenças – por isso dizemos que algumas são defluxivas e outras causam cólicas, não porque já o sejam, mas porque o são frequentemente – assim outros são mais propensos ao medo e outros a outra perturbação; daí se dizer que em alguns causa a ansiedade, e por isso são inquietos, e em outros, a irascibilidade. Esta difere da ira: uma coisa é ser irascível, outra estar irado, como a ansiedade difere da angústia (pois nem todos os ansiosos por vezes se angustiam, mas não se angustiam sempre) (Cícero, 2014, p. 327).

Assim como na atualidade, constantemente relacionamos a experiência subjetiva da ansiedade com as preocupações futuras, Cícero relaciona a inquietação com a ansiedade (*anxietas* do original em latim) e a inquietação com a preocupação, como nesta outra passagem: “a inquietação, um sofrimento com preocupação” (Cícero, 2014, p. 319).

Segundo Crocq (2015), na época dos estóicos, os autores romanos estavam criando termos para a Filosofia e a Medicina, e nesse processo acabam por criar neologismos com as palavras gregas originais. Compreendo, portanto, o uso de mais de uma palavra para expressar a experiência subjetiva da ansiedade. Fazendo um apanhado, a palavra ansiedade está relacionada com a palavra *angor*, significando uma perturbação que gerava sufocamento, constrição. Convencionou-se utilizar, ainda, o termo angústia, originário do latim.

Sêneca tem uma contribuição importante nos pensamentos posteriores dos filósofos existencialistas, assim como nos de Kierkegaard e Heidegger sobre o sofrimento inerente ao existir humano diante de sua finitude (Crocq, 2015). Em sua obra “Sobre a brevidade da vida” (Sêneca, 2017), o filósofo explicita seu pensamento sobre o uso da sabedoria para lidar com a fragilidade da vida. Mostra interesse pelo controle dos excessos e desejos, em prol de uma vida que pode ser vivida no presente, levando em consideração as três dimensões de tempo. Porém, sem perder de vista o pensar e o agir no presente. O trecho a seguir mostra claramente o posicionamento do autor quanto ao desperdiçar a vida com as preocupações de um futuro que não fazemos ideia se chegará.

Qual é então a causa disso? Viveis como se sempre haveis de viver, nunca vos ocorreu vossa fragilidade, não observais quanto tempo já transcorreu. Desperdiçais como se de uma fonte plena e abundante, quando, nesse ínterim, exatamente aquele dia que é doado a uma pessoa ou a uma tarefa talvez seja o último. Tendes medo de tudo [5] como mortais, desejais tudo como imortais. Tu vais ouvir muitos dizendo assim: “A partir dos cinquenta anos vou me retirar, aos sessenta me liberarei de minhas obrigações”. E quem tomas como fiador de uma vida tão longa? Quem irá aceitar que as coisas se passem tal como dispões? Não te envergonha reservar para ti essas sobras de vida e destinar ao aprimoramento da alma apenas esse tempo que não poderias empregar em mais nada? Quanto é tardio começar a viver só quando é hora de terminar! Que estúpido esquecimento da condição mortal, adiar para os cinquenta e os sessenta anos as decisões sensatas, e então querer começar a vida num ponto até o qual poucos chegaram! (Sêneca, 2017, p. 11).

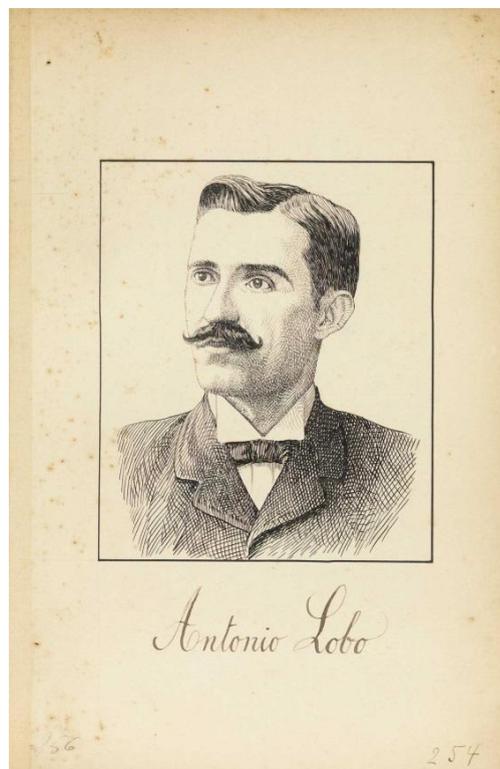
Tanto Cícero quanto Sêneca compartilham da ideia de que as perturbações emocionais são fruto do próprio julgamento da pessoa sobre a realidade das coisas. Assim, em um trabalho reflexivo com o uso da sabedoria, é possível pensar sobre as dificuldades da vida de forma diferente, possibilitando tratar os males da alma, encontrando a tranquilidade de espírito.

Saindo da antiguidade clássica e pensando a ansiedade na Medicina moderna, conforme o pesquisador Crocq (2015), parece ocorrer um hiato entre esses dois períodos em relação ao uso do conceito da ansiedade como uma doença. O diagnóstico mais proeminente que se referia aos sintomas ansiosos foi a neurastenia, de Beard (1869).

George Miller Beard foi um neurologista americano que cunhou o termo neurastenia para se referenciar a uma condição de adoecimento de origem nervosa. A neurastenia era marcada por sintomas como esgotamento, dor de cabeça, insônia e ansiedade.

No Maranhão, o termo tornou-se comentado no cenário da Literatura em São Luís. O fundador da Academia Maranhense de Letras (AML), Antônio Lobo (1870 – 1916) era referenciado como neurastênico. Apesar de sua relevância no campo da intelectualidade, seu estado de nervosismo era constante e sempre foi de conhecimento público. Em 1903, o escritor desabafou sobre a questão em “A Carteira de um Neurastênico”, romance publicado, inicialmente sob a forma de folhetim, na Revista do Norte, em São Luís, sob o pseudônimo de Jayme Avelar. A patologia foi considerada, no cenário intelectual, o elemento propulsor de seu suicídio. Seu comportamento exaltado fica evidente nos embates que promovia para defender suas teses nos jornais maranhenses, promovendo uma imagem fundada na polêmica (Martins, 2019).

Figura 3 – Antonio Francisco Leal Lobo – retrato de 1890



Fonte: Biblioteca Digital Luso-Brasileira⁴.

Como se percebe, houve um processo de assimilação social dos estudos sobre neurastenia. Nessa perspectiva, o pensamento de Beard também influenciou os estudos de

⁴ Disponível em: <https://bndigital.bn.gov.br/home-custom/biblioteca-digital-luso-brasileira/>. Acesso em: 12 jan. 2024.

Freud no final do século XIX, nomeando uma nova categoria proveniente da neurastenia, a neurose de angústia (*angstneurose*) (Frota *et al.*, 2022).

Sobre essa questão, Viana (2010) ressalta um ponto significativo entre as compreensões de Freud e Beard. Para este, a neurastenia não se tratava de uma patologia bem delimitada, referia-se mais a um conjunto de patologias que formavam um estado de adoecimento. A ansiedade, inclusive, aparece como mais uma destas sintomáticas. Em contrapartida, Freud compreende a neurose de angústia como um quadro específico.

Freud distingue dois modos de ansiedade em uma conferência realizada em 1916, intitulada “Angustia”. Uma destas se tratava da angústia realística, reação ao medo de perigos externos, enquanto a outra intitulou angústia neurótica, para as reações aos medos do mundo interno. Daí o papel do recalque como modo de defesa (Ribeiro, 2009). Este autor ressalta que a angústia começou a ser relacionada com a subjetividade a partir dos estudos de Freud. Tal associação foi inovadora e trouxe frutos importantes no desenvolvimento das concepções da ansiedade em sua relação com a saúde mental, para além do organicismo.

Para a Psiquiatria, a contribuição dos estudos de Freud foi singular, tendo sido o seu termo neurose de angústia usado nos manuais de classificação dos transtornos mentais até 1980. Posteriormente, passou a ser denominada de transtorno do pânico, ainda não tendo categorias tão diversas e específicas como os manuais atuais (Ribeiro, 2009).

Na versão mais recente do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, publicada em 2014, a ansiedade é descrita como uma “antecipação de uma ameaça futura” (APA, 2014, p. 189), diferentemente do medo que se direciona a uma ameaça real e iminente. Segundo o manual, os transtornos de ansiedade são caracterizados por medo e ansiedade excessivos, com apresentação de perturbações comportamentais. São descritas características específicas para os seguintes transtornos: transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social, transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento, transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, outro transtorno de ansiedade especificado e transtornos de ansiedade não especificado. Como exposto, no manual atual, os transtornos de ansiedade são divididos em dez categorias diagnósticas específicas.

A história da ansiedade é marcada pela tentativa de controle dos seus sinais. Tal ação é de veras compreensível, em vistas do desconforto sentido com o seu aparecimento. No entanto, como propõe o psicólogo Pinto (2021), faz-se necessário um diálogo com a ansiedade. Usar os manuais diagnósticos como única forma de orientação para a atuação nos

sofrimentos provenientes da ansiedade é renunciar a algo extremamente valioso, a qual é a história singular de quem se apresenta em sofrimento.

Cabe lembrar que, mesmo em constante atualização, os manuais são um apanhado de sintomas calcados em experiências passadas. Estas se reconhecem e são importantes para a análise, mas a experiência presente sempre será singular. Novos sentidos e enfrentamentos sempre poderão surgir desse momento.

A lente da Fenomenologia Hermenêutica tem o potencial de desvelar muitas faces ao vislumbrar o fenômeno da ansiedade. Sua postura de buscar compreender a estrutura do ser das coisas faz com que a ansiedade seja perscrutada. Assim, a fala é questionada quando surge na clínica. Quando uma pessoa fala que sentiu ansiedade em uma apresentação da faculdade, por exemplo, mais do que supor que se conheça sobre a ansiedade social, seria investigar o que significa a ansiedade nesta situação para o sujeito em questão. Seriam feitos questionamentos como: você poderia me falar mais sobre esse momento? Que pensamentos aparecem quando você está nesta situação? E quais são os sentimentos? Para a Fenomenologia, a experiência é um constante desvelar. Dessa maneira, o processo técnico da escuta fenomenológica prima pela vivência do sujeito tal como foi vivenciada por ele, sem julgamentos ou classificações.

2.3 Ansiedade na contemporaneidade: novas formas de subjetivação

No contexto recente, o psicólogo Ênio Brito Pinto (2021, p. 7) refere, em publicação, o desejo de que seu livro “Dialogar com a ansiedade” (2021) seja um “alerta em defesa da ansiedade”. O autor se mostra preocupado com o modo como a ansiedade está sendo tratada no tempo presente, já que muitos dos discursos produzidos se direcionam ao seu controle. Quando se pensa em controle, entende-se automaticamente na contenção de um problema, de algo que precisa ser afastado. Compreender a ansiedade apenas por este prisma implica renunciar a todos os outros sentidos que esta possa resguardar. A injustiça cometida pela cultura atual, influenciada pelos manuais diagnósticos, encerra a ansiedade em mais uma das patologias que precisam ser tratadas (Pinto, 2021).

No entendimento do fenômeno da ansiedade como uma questão médica e, assim, como uma patologia, está o aumento da medicalização, expresso na manifestação do fenômeno que pode ser chamado de tecnificação da vida, como demonstra Dantas (2014, p. 14):

Entendemos a noção de medicalização da sociedade e da existência cotidiana como um discurso de “tecnificação” da vida. Numa época, em que o homem se encontra dominado pelo instrumental e pelo funcional, mergulhado numa visão racional e

objetivista, torna-se fácil creditar a solução de suas inquietações existenciais às promessas do aparato tecnológico. Nossa contemporaneidade, aderida a uma crença absoluta no discurso técnico, parece anestesiarse com as descobertas, cada vez mais recentes, de substâncias que prometem desde a perda de peso até a felicidade.

A estudiosa adverte para uma tendência da crença “mítico-mágica” nos medicamentos. Estes transformariam até os dissabores cotidianos em passíveis de “cura”. Não podemos perder de vista que o advento da farmacologia significa um avanço. A crítica aqui se volta para a tentativa de abafamento de todo e qualquer sofrimento. Em última instância, o sofrimento inerente à existência humana não é possível de extirpação (Heidegger, 2015). Nos sofrimentos agravados, pode ser necessário o uso dos medicamentos, e tal postura não precisa ser encarada como um problema se realizada com cuidado.

A prática clínica tem apontado que o tratamento medicamentoso responsável pode trazer melhoras significativas. Nos casos mais graves de ansiedade, podem oferecer um suporte necessário. Porém, lembremos que a vivência do adoecimento é complexa, pois envolve o contexto social, familiar, as crenças individuais, além de uma avaliação subjetiva junto ao sujeito quanto ao tempo e a intensidade do sofrimento.

O curta-metragem “Happiness”, desenvolvido pelo animador e ilustrador britânico Steve Cutts, tece uma sátira interessante sobre a sociedade moderna e a busca frenética pela felicidade. Nesse percurso, demonstra, inclusive, o uso de medicamentos como uma estratégia para lidar com o sofrimento cotidiano. A descrição do vídeo explicita o que será assistido a seguir nos menos de cinco minutos de tela: “A história da busca incessante de um roedor pela felicidade e realização”. O vídeo pode ser acessado no *QR Code* disponível a seguir:

Figura 4 – *QR-code* com acesso ao curta-metragem *Happiness*



Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Figura 5 – *Frames do curta-metragem Happiness*



Fonte: Elaborado pela autora (2024).

O tempo é representado no curta-metragem como uma moeda de troca para o sistema capitalista. Atentos ou não, os ratos caminham a passos largos para uma espiral de excessos em busca da satisfação de algo que parecem nunca satisfazer. Bauman (2007) dialoga com Dantas (2014) sobre o modo como o sujeito contemporâneo lida com o tempo, ao afirmar que não há espaço para o sofrimento no presente. Vive-se em constante aceleração, sem refletir ou digerir os acontecimentos cotidianos.

Diante deste cenário, cabe o questionamento: será que o frenesi consumista não seria um grito angustiado diante da realidade vivida pelos ratinhos? Cada um apreende a realidade do modo como consegue compreendê-la. Faz-se importante ressaltar que a apreensão de realidades que parecem definidas pode trazer sofrimento, mas olhar para a realidade faz parte do movimento crucial de gerar mudanças a partir de horizontes possíveis.

Outra ilustração da medicalização, agora com um teor de humor e no formato do *Instagram*, é uma das postagens da criadora de conteúdo Rhana Costa, autora da página @euansiedade. No perfil, a ansiedade é descrita de diversas formas, pensando nas sensações físicas e nos sentimentos experimentados por quem a vivência. A autora já relatou que parte

geralmente se identificar e nomear as pessoas que vivenciam a ansiedade como “ansiosas”. Tal nomeação pode conotar a presença de uma identidade ansiosa, tornando a ansiedade um fardo a ser cortado ou carregado, já que o foco acaba sendo nas situações negativas associadas à ansiedade. Como uma vivência existencial, a ansiedade pode ser compreendida como fazendo parte da estruturação dos modos de ser do homem.

Bauman (2007) critica a constante busca por realizações, como se estas já fossem alcançadas contendo um prazo de validade. A luta constante por novos ganhos, reconhecimento e prazeres está associada com a sensação de vazio experimentada pela sociedade atual. Como explica a seguir:

Numa sociedade líquido-moderna, as realizações individuais não podem solidificar-se em posses permanentes porque, em um piscar de olhos, os ativos se transformam em passivos, e as capacidades, em incapacidades. (...) Por essa razão, aprender com a experiência a fim de se basear em estratégias e movimentos táticos empregados com sucesso no passado é pouco recomendável: testes anteriores não podem dar conta das rápidas e quase sempre imprevisíveis (talvez imprevisíveis) mudanças de circunstâncias (Bauman, 2007, p. 5-6).

Podemos vislumbrar, assim, uma sociedade em que a insegurança impera. Com o avanço do individualismo, a insegurança em relação ao outro também se intensificou. Não à toa, as relações sociais estão sendo marcadas pela fragilidade, característica de uma “vida líquida” (Bauman, 2007). A “liquidez” nas relações significa a dificuldade em aceitar os outros com suas dificuldades e particularidades. Existe uma intolerância quanto ao emprego de tempo para construir laços mais íntimos e duradouros. O contato com o outro acaba relegado a quanto a relação pode ser útil e agradável. Nessa perspectiva, as relações acabam por entrar na lógica de consumo do mercado capitalista. As relações passam a possuir um prazo de validade, assim como os objetos que compramos.

Uma vida líquida é uma vida de consumo. Nesse meio, as pessoas viram objetos de consumo, humanos e não humanos. Há o consumo de tudo, desde objetos concretos e inanimados, aos chamados “bens culturais”, como filmes, séries, músicas (Bauman, 2007). Consumimos o estilo de vida do outro, seu modo de se vestir, de comer, de ter lazer. Chegamos, dessa forma, até a consumir o outro. Pode-se entender que há uma diluição da divisão entre consumidores e produtos. Este fenômeno precisa ser observado como um alerta de que as relações estão sendo afetadas negativamente (Bauman, 2007).

A mesma lógica dos bens de consumo está sendo aplicada nas relações contemporâneas. Este é o principal alerta. O mesmo sociólogo cunhou, inclusive, o termo “relacionamentos de bolso” para explicar tal fenômeno. Essa expressão faz alusão ao uso dos aparelhos digitais e a descartabilidade dos produtos na sociedade de consumo. Sempre que necessito de um objeto, como o celular, posso retirá-lo do bolso. Quando não mais necessário,

guardo-o novamente. Em consonância com este contexto, está o uso de termos como “responsabilidade afetiva” que se popularizou sendo amplamente usado na internet. Assim, os modos de se relacionar estão intrinsecamente ligados ao aumento de sofrimento por conta da insegurança: “Por conseguinte, os relacionamentos estão se transformando rapidamente na principal fonte, aparentemente inexaurível, de ambivalência e ansiedade” (Bauman, 2007, p. 133-134)

Alinhada ao pensamento de Bauman, a antropóloga argentina Paula Sibilia (2016) investiga as novas formas de subjetivação em interface com o advento das tecnologias da informação. Suas análises são potentes e trazem contribuições significativas para a compreensão dos adoecimentos contemporâneos. Em sua obra “O show do Eu” (Sibilia, 2016), elucida sobre a construção de sujeitos voltados para uma *extimidade*, que responde ao julgamento do outro, sujeitando-se a suas regras e desejos. Este eu estaria passando por um deslocamento no seu processo de subjetivação, transfigurando-se de sujeitos *introduzidos* para *alterdirigidos*. Nesse ínterim, um eu performático, preocupado não em ser, pois parecer já se faz suficiente, mostra-se bastante proveitoso para ascender na sociedade espetacularizada das redes sociais.

A fragilidade experimentada no contato humano está sendo alimentada pelo funcionamento das redes sociais. Em uma das várias atualizações no algoritmo da rede social *Instagram*⁵, houve alterações no modo de “entrega” de conteúdo para os usuários. Aqueles que possuem grandes comunidades reclamaram da situação, pois suas postagens não estavam aparecendo como de costume para os seus principais seguidores. Dessa maneira, trata-se de uma atenção manipulada, tanto no sentido de poder ser impulsionada, como no sentido de poder ser abandonada, a depender dos objetivos comerciais da empresa no momento.

A busca pelo “engajamento”⁶ de quem trabalha com a produção de conteúdo para as redes sociais pode passar por maus momentos. Além disso, o uso das redes como forma de ganhar visibilidade, diante de tais instabilidades, pode tocar em um ponto delicado que é o “pânico da solidão” (Sibilia, 2016, p. 301). O algoritmo⁷ do *Instagram* parece endossar a insegurança já tão presente na realidade atual. Como afirma Bauman (2007, p. 78) “Parece, em vez disso, uma cultura do desengajamento, da descontinuidade e do esquecimento”.

⁵ O *Instagram* surgiu no dia 06 de outubro de 2010 e foi desenvolvido pelos engenheiros de programação Kevin Systrom, americano, e o brasileiro Mike Krieger. Sua proposta é ser uma rede social para compartilhamento de informações entre seus usuários como imagens, vídeos, relatos etc. (Piza, 2012).

⁶ Indica o nível de interatividade entre os usuários de uma rede social, podendo ser representado pelo número de curtidas, comentários e compartilhamentos das publicações realizadas (Jaakkola; Alexander, 2014).

⁷ Segundo Skiena (2008, p. 3) “um algoritmo é um procedimento criado para cumprir uma tarefa específica”, este possui um conjunto de instruções para resolver um problema. No caso do *Instagram*, um algoritmo é usado para organizar um conjunto de informações com o fim de melhor direcioná-las para os usuários segundo o que poderia ser mais relevante para cada um.

O verdadeiro objeto capturado pela mídia e amplamente explorado pelo mercado de consumo não são propriamente os bens adquiridos a partir do seu esquema monetário, nem tampouco os valores a eles associados, mas algo bem mais valioso e cotado que é a subjetividade por ele produzida (Rocha, 2011). Não à toa, o capitalismo tardio revela as faces contraditórias das promessas que sustenta, como a possibilidade de objetos (sujeitos) únicos, ao passo que a padronização é requisito de sua própria manutenção.

Outra contradição mora na promessa sempre presente de erradicar a infelicidade, ao mesmo tempo em que constrói e divulga padrões inalcançáveis sobre todos os âmbitos da vida. Como assevera Bauman (2007, p. 17) “A vida líquida alimenta a insatisfação do eu consigo mesmo”. Não apenas alimenta, como sustenta, a partir da insegurança nas relações interpessoais, do medo incutido no mercado de trabalho sobre as habilidades de um profissional bom o suficiente, como manutenção do seu emprego, ou o receio de não acumular um valor monetário aceitável para uma vida “bem vivida”. Uma vida que deveria ser, ironicamente, sem preocupações. “O mercado sofreria um golpe mortal se o status dos indivíduos parecesse seguro, se suas realizações e propriedades fossem garantidas, se seus projetos se tornassem finitos, e se o fim de seus esforços por ascensão fosse plausível” (Bauman, 2007, p. 45).

Dessa forma, o mercado sustenta o mal-estar que ele próprio promete sanar. Alimenta uma engrenagem que nunca pode parar de rodar. Pensando nas redes de comunicação, parece natural a vivência de tanta aceleração e “facilidade” em encontrar um produto desejado.

Somos direcionados o tempo inteiro, quase que “magicamente”, para aquele sapato que se viu em um *outdoor* (e gerou interesse) e que agora está aparecendo em alguma parte da sua tela no computador. Os seus sapatos atuais podem até começar a “parecer” mais gastos do que realmente estavam. Tal “mágica” se torna possível a partir do uso avançado do big data, uma tecnologia que armazena e organiza os dados dos milhões de usuários cadastrados nas redes de comunicação. Essa tecnologia se encontra em um nível de refinamento bem avançado.

A sociedade de controle denunciada por Michel Foucault (1987) possui novas entidades que representam a figura dos “vigias” no contemporâneo. Os vigias são “eu, você e todos nós” (Sibilia, 2016). Somos vigilantes quando avaliamos e julgamos as experiências alheias mostradas nas redes sociais. Assim como ao julgar a nossa própria vida baseados no que é assistido nas telas. O controle exercido sobre os modos de vida ganhou patamares inimagináveis no presente: “A velocidade do movimento e o acesso a meios mais rápidos de mobilidade chegaram nos tempos modernos à posição de principal ferramenta de poder e dominação” (Bauman, 2001, p. 16).

Nesse contexto, a discussão sobre a questão da liberdade não poderia estar mais viva. Bauman (2007) fala sobre a ilusão da “livre escolha” ao discutir sobre o discurso da individualização dos sujeitos, fenômeno intrinsecamente ligado ao consumo, ao pregar que todos nós podemos ser únicos, “diferentes”, como assinalado anteriormente. A expressão desse fenômeno se apresenta na busca pela identidade própria dos sujeitos, sempre procurando seu eu mais autêntico, destacado dos demais.

A “livre escolha” pode ser uma ficção, como os sociólogos têm declarado incansavelmente desde o nascimento da sociologia. Mas a presunção do direito de escolher livremente transforma essa ficção numa realidade do *Lebenswelt* – num “fato social” durkheimiano, “real” no sentido de uma pressão esmagadora equipada com recompensas irresistíveis, que não pode ser eliminada pelo desejo ou pela argumentação, muito menos rechaçada ou ignorada impunemente. Quer a escolha seja livre ou não, o preceito de escolher livremente e de definir todas as ações como resultados desta escolha não é, com toda a certeza, uma questão individual (Bauman, 2007, p. 29-30).

A outra face do discurso da individualização dos sujeitos é a intensificação do individualismo. *Slogans* como “pense diferente” de 1997, da empresa multinacional *Apple*⁸, pode até aludir ao empoderamento individual. Porém, do mesmo modo, se coaduna com a máxima “em um mercado tão competitivo, seja único”, retirada de um site que trabalha com soluções em tecnologia.

Os moldes em que o individualismo está se mostrando parece deixar Bauman (2017) surpreso e preocupado. Vale destacar o fato de o sociólogo ser polonês e ter vivenciado a dura realidade durante a Segunda Guerra Mundial. Seu pensamento, quando reflete sobre o individualismo, retoma ao fenômeno da motivação dos mártires bíblicos que morriam por sua crença, ou aos soldados tidos como heróis por lutarem por seu país nas guerras. O autor reflete sobre o modo de busca pela redenção ou felicidade divina no caso dos mártires, assim como o entendimento de honra demonstrado pelos soldados que podem não retornar aos seus lares. Ambas falam sobre um custo alto de entrega em prol de algo “maior”; a própria vida estava em jogo. Ambas parecem tão difíceis de serem alcançadas e ambas expressam uma relação diferente com a noção de coletivo encontrada no presente. Penso ser importante ressaltar a necessidade do cuidado de nenhuma forma de romantização ingênua da guerra.

Poderia me questionar: “qual o problema de os sujeitos pensarem sobre sua identidade? Tal exercício não faria parte do processo de autoconhecimento tão defendido

⁸ Empresa fundada em 1976, com o intuito de construir e comercializar computadores pessoais para as pessoas. O slogan “Think Different” (Pense diferente) foi criado em 1997 pelo escritório de Los Angeles da agência de publicidade TBWA/Chiat/Day e faz parte do discurso de liberdade que a empresa quer transmitir ao público. Nota sobre o que é e em que contexto de 1990 foi usada essa frase (Paslauski; Budag, 2017).

pelas psicoterapias? Compreendo esse ponto como sendo de extrema importância para os profissionais de Psicologia. O exercício profissional na Clínica Psicológica precisa tomar cuidado para não endossar um conjunto de cobranças que já são direcionadas aos sujeitos. Estar ciente das estratégias de controle vigentes, manter-se sempre crítico, e poder atuar com a emancipação, faz parte de um acolhimento humanizado e transformador.

Durante a pandemia do COVID-19, presenciei várias postagens que aludiam à lógica da produtividade apesar das dificuldades enfrentadas, frisando, ainda, a organização e o foco como estritamente necessários. Lembremos que a pandemia foi uma emergência sanitária e econômica que levou muitos brasileiros ao desemprego (Costa, 2020). Ademais, a população ainda alimenta uma imagem destes profissionais como detentores do saber. Cabe aos profissionais de Psicologia estarem atentos e conscientes.

O que Bauman (2007) tenciona elucidar quando questiona sobre a liberdade nos moldes contemporâneos é que esta também foi capturada pelo mercado e está sendo vendida como um bem de consumo. A lógica pode ser cindida quando observado que apenas uma elite societária restrita consegue, de fato, ter acesso. A liberdade para estar em outros lugares, em outros países, de viver novas experiências, liberdade para não trabalhar em horários fixos. Assim, a liberdade que é consumida também pode ser entendida como uma ilusória liberdade de escolha.

Fortes críticas são tecidas pelo estudioso à sociedade que se subjetiva e estrutura a partir dos conceitos do mercado de consumo. O autor reflete sobre a pobreza e sobre a escuridão dos que não conseguem ter acesso ao básico, ao mesmo tempo em que são bombardeados pelas propagandas do “como viver bem a sua vida”, geralmente atreladas ao consumo de produtos e experiências que estão fora da realidade social de uma parte considerável da população. Pensando no contexto do Brasil, mostra-se cruel o imperativo do bem-estar e da felicidade que vem se declarando.

Porém, essa realidade concreta não faz com que a ideia de que todos podem alcançar, bastando-se colocar mais esforço nas suas labutas do dia a dia, seja amplamente difundida. No imaginário social da população, cresce a doce ilusão da meritocracia, em que os esforços individuais estão obrigatoriamente ligados ao alcance do sucesso. Rejeitando-se todo o contexto político, econômico e social que está no entorno do alcance do que se entende por sucesso, talvez essa ilusão se tornasse possível.

Como psicóloga clínica e sujeito integrante desta mesma sociedade, por vezes escutei no consultório, ou em uma roda de amigos, as inseguranças de se estar sempre buscando algo por medo de perder algo. Por vezes, vivi o mesmo dilema; parecia-me um sentimento compartilhado. Aqui, friso a palavra “algo”, esta não foi usada por acaso. Algo como

referência por não estar claro o que falta. Algo como um incômodo constante que impulsiona aleatoriamente para frente, mesmo sem a assimilação do presente.

A contemporaneidade, diante do refinamento das estratégias da lógica de consumo, encerra formas de manipulação e controle que cerceiam modos criativos capazes de refletir sobre as dissonâncias do próprio sistema. A possibilidade de uma subjetivação menos refletida e mais reflexiva abre caminhos para uma real liberdade, experienciada para além das imagens difundidas nas redes. Nas duras, mas necessárias palavras de Bauman (2007, p. 8): “‘Destruição criativa’ é como caminha a vida líquida, mas o que esse termo atenua e, silenciosamente, ignora é que aquilo que essa criação destrói são outros modos de vida e, portanto, de forma indireta, os seres humanos que os praticam”.

A educação se mostra uma forma de resistência à destruição criativa. O estudo do fenômeno da ansiedade pode desvelar formas novas e criativas em prol da transformação social e de formas mais livres e autênticas de se viver o sofrimento.

2.4 Produtividade e cobrança: Eu, meu chefe mais rígido

Cada época possui adoecimentos que se mostram contíguos aos paradigmas vigentes. Como nos séculos passados, antes da revolução tecnológica na Medicina, em que o panorama estava voltado para o controle e a cura das doenças bacteriológicas e virais. Já a partir do século XXI, percebe-se a presença marcante de adoecimentos que são da ordem da saúde mental (Han, 2017). Essa característica chama atenção e me faz questionar sobre como as transformações nos modos de viver e significar a vida no presente têm influenciado novas formas de subjetivação dos sujeitos contemporâneos. Não se trata apenas do avanço da globalização, ou do fenômeno da comunicação em massa proveniente das tecnologias da informação, mas de toda uma rede de transformações em curso no mundo todo.

O filósofo e sociólogo sul-coreano Byung-Chul Han (2017) aborda, em seus estudos, a prevalência alarmante do excesso de produtividade, apresentando-se nas nuances do nosso cotidiano social e profissional. Han (2017) argumenta que vivemos em uma sociedade caracterizada pela busca incessante por eficiência e pelo culto ao desempenho individual. Ele descreve essa sociedade como uma "sociedade do cansaço", na qual as pessoas se sentem constantemente pressionadas a realizar, a produzir e a se autogerir. Este é um fenômeno crescente que evoca uma reflexão profunda sobre as diversas consequências do ritmo acelerado do mundo contemporâneo sobre a saúde mental da população em uma escala global.

Um dos resultados dessa dinâmica social é o aparecimento, ou aumento, de transtornos mentais relacionados aos altos níveis de estresse e ao esgotamento proveniente da

superprodutividade. Destacam-se os adoecimentos como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) e a Síndrome de Burnout (Han, 2017). Como bem afirma o sociólogo, “O cansaço do esgotamento não é um cansaço da potência positiva. Ele nos incapacita de fazer qualquer coisa” (Han, 2017, p. 40). A emergência desta tendência tem implicações significativas, apontando para uma série de problemas psicossociais que até recentemente não eram tão visíveis ou amplamente reconhecidos.

No desenvolver de suas reflexões, o sociólogo sugere que estamos vivenciando o que ele define como “paradigma neuronal”. Esta noção engloba uma época em que a predominância de transtornos relacionados à saúde mental está se tornando mais aparente, indicando uma mudança considerável na forma como percebemos e concebemos a saúde e o adoecer em nossa sociedade. Este paradigma, que destaca a relevância do olhar para o funcionamento humano em seu âmbito biopsicossocial, reafirma a necessidade de considerarmos a maneira como organizamos e interagimos em nosso ambiente social e profissional no contemporâneo (Han, 2017).

Em um paradigma neuronal, os adoecimentos são desenvolvidos por conta dos “infartos psíquicos” (Han, 2017, p. 20). Trata-se dos excessos que foram institucionalizados em nossa sociedade e que passam, perversamente, a significar a busca pelo sucesso. Como as longas jornadas de trabalho sem férias, as várias horas de aulas das crianças mesmo em idades precoces e a constante busca pelo aperfeiçoamento das habilidades. Todas caracterizam um “excesso de positividade” (Han, 2017, p. 8); a rejeição de que humanamente possuímos limites e que nem sempre podemos, conseguimos ou até mesmo, seríamos obrigados a produzir ao máximo.

O excesso de positividade também se mostra na romantização do cansaço. Sendo expressa a partir da imagem da “mulher guerreira”, do “empreendedor *workaholic*” ou do trabalhador “que veste a camisa da empresa”. Ambas as expressões são tão costumeiras hoje em dia como poderiam ser vistas com muito estranhamento há duas décadas. A lógica da positividade seduz seguindo a máxima perversa de que “tudo você pode alcançar, bastando se esforçar ao máximo”. Uma doce ilusão que pode esconder a dura realidade social de muitos que não conseguem ter acesso ao básico necessário para sobreviver.

Em um contexto social como o brasileiro, que lugar seria reservado, assim, aos 8,4% da população que vivem em extrema pobreza? O lugar dos que não se esforçaram o suficiente? O excesso de positividade é perverso por induzir a crer que todos possuímos o mesmo acesso aos direitos e garantias em sociedade. O que é uma irrealidade. Esse dado foi divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referente à sua análise de

2021, relacionando seus dados, inclusive, com o impacto sofrido pela pandemia do COVID - 19. O levantamento demonstrou que quase todas as regiões do Brasil demonstraram agravamento nos índices de pobreza. Em relação ao acesso ao mercado de trabalho, as taxas de desocupação e subutilização foram de 14% e 28,5%, respectivamente. Já as taxas de ocupação indicam redução do vínculo formal de trabalho (Belandi, 2022).

O processo de precarização do trabalho tem implicações não apenas na saúde do trabalhador, mas na sua concepção de sujeito na sociedade contemporânea (Aquino, 2008). Dialogando com Han (2017), Aquino (2008) afirma a existência de uma sensação de incompetência por parte dos sujeitos para se ajustarem às novas demandas do mercado, sem ignorar o fenômeno da flexibilização nos modos de trabalho como manobra para manipulação e controle do mundo do trabalho. Em suas palavras:

A sensação de incompetência para ajustar-se às demandas do mercado é estimulada pela mídia atendendo a própria lógica da ideologia neoliberal, que ao fomentar o discurso da flexibilidade individualizou as responsabilidades do trabalhador, 'dessocializando' sua própria construção subjetiva (como se isso fosse possível) (Aquino, 2008, p. 175).

Relembrando a compreensão de Pinto (2021) de que a ansiedade é, inclusive, uma força protetora, podemos entender que, em um contexto de grande insegurança em relação ao trabalho e de intensificação do individualismo, o fenômeno da ansiedade pode se mostrar cada vez mais presente. Olhar para o fenômeno da ansiedade no contemporâneo é levar em consideração um momento histórico único, em que as formas de trabalho ganharam contornos extremamente particulares. Um dos exemplos é a abundância de criadores de conteúdo para a internet, herdeiros dos blogs que apareceram com o intuito de compartilhar informações. Hoje, com o alcance da internet, a produção de conteúdo nos canais de comunicação tornou-se mais uma forma de trabalho. Vários são os assuntos, inclusive sobre a rotina do dia a dia, em um estilo de diário.

Não apenas os limites do público e do privado mudaram, como salientou Sibilía (2016), mas os limites entre o tempo e espaço de trabalho e o tempo e o espaço de descanso sofreram grandes transformações. Consequentemente, a experiência dos sujeitos com a vivência do cansaço proveniente do trabalho também passou por alterações. Aquino (2008) já indicava para uma transformação nas divisões entre trabalho e tempo de descanso, mesmo antes da grande expansão do modo *home office*⁹ durante a pandemia. Ademais, o autor alerta

⁹ Pode ser definido como conjunto de atividades realizadas na residência do trabalhador, afastado do local físico e dos outros profissionais, mas deve possibilitar o contato com estes por meio das tecnologias. Pode ser online (em tempo real), ou offline (Rafalski; Andrade, 2015).

que as mudanças ocorridas na relação entre trabalho e temporalidade estão intimamente ligadas à exploração dos sujeitos e, assim, ao sofrimento da população.

Outra característica presente na sociedade atual é a valorização da habilidade (se é que podemos chamar dessa forma) de ser *multitasking* ou multitarefas. Em uma pesquisa rápida no navegador *Google Chrome*, utilizando os descritores “multitasking” e “habilidade”, obtive estes achados logo na primeira página: “Multitasking: Como desenvolver essa habilidade profissional?”¹⁰, “Multitasking: a pessoa multitarefa”, “Como Ser Multitasking? Seja produtivo e economize tempo!” e o que mais me chamou atenção: “Multitasking: A habilidade de fazer mil coisas ao mesmo tempo”¹¹, publicada pelo site *Catraca Livre* em 2020, em plena pandemia. Inclusive, também apareceram dois descritores aludindo sobre a problemática do ser multitarefa: “6 razões para não ser multitasking”¹² e “Multitasking: inimigo n.º 1 da produtividade”¹³. Mesmo já havendo pesquisas falando sobre as implicações de fazer muitas tarefas ao mesmo tempo, publicações incitando essa prática continuam aparecendo. Como enfatiza Han (2017, p. 31) neste trecho:

A técnica temporal e de atenção multitasking (multitarefa) não representa nenhum progresso civilizatório. A multitarefa não é uma capacidade para a qual só seria capaz o homem na sociedade trabalhista e de informação pós-moderna. Trata-se de um retrocesso. A multitarefa está amplamente disseminada entre os animais em estado selvagem. Trata-se de uma técnica de atenção, indispensável para sobreviver na vida selvagem.

Tentar se enquadrar no estilo de profissional multitarefa aponta para um problema estrutural voltado para a diminuição dos custos de manutenção de um serviço e o consequente aumento da lucratividade. Precisar lidar com a intensificação da competitividade proveniente do afunilamento da oferta de vagas se assemelha ao sobreviver em estado selvagem; sempre atentos com receio da falta e da perda. A aceleração para cumprir várias tarefas ao mesmo tempo não nos traz liberdade, muito pelo contrário. Como evidenciado por Han (2017, p. 52): “É uma ilusão acreditar que quanto mais ativos nos tornamos tanto mais livres seríamos”. Mais uma vez, afirmo: não seria estranho que a ansiedade fosse uma companheira mais constante na rotina do sujeito contemporâneo.

¹⁰ BOAVENTURA, M. Como desenvolver a sua habilidade profissional para ser multitasking? **Acelerador de Carreiras**. Disponível em: <https://aceleradordecarreras.com.br/multitasking/>. Acesso em: 4 mai. 2024.

¹¹ MULTITASKING: A habilidade de fazer mil coisas ao mesmo tempo. **Catraca Livre**. 19 ago. 2016.

Disponível em: <https://catracalivre.com.br/carreira/multitasking-habilidade-de-fazer-mil-coisas-ao-mesmo-tempo/>. Acesso em: 4 mai. 2024.

¹² 6 RAZÕES para não ser multitasking. **Flowup**. 23 mai. 2022. Disponível em:

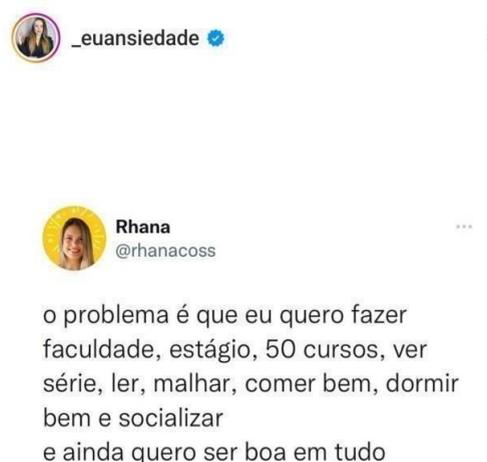
<https://www.flowup.me/blog/6-razoes-para-nao-ser-multitasking/>. Acesso em: 4 mai. 2024.

¹³ MULTITASKING: inimigo n.º 1 da produtividade. **Monday Blog**. 22 mar. 2019. Disponível em:

<https://monday.com/blog/pt/produktividade-pt/multitasking-o-inimigo-da-produktividade/>. Acesso em: 4 mai. 2024.

O fenômeno da “sociedade do cansaço” se revela ainda mais complexo quando observado pelo prisma da dominação exercida pelos próprios sujeitos. Como afirma Bauman (2007, p. 17), “A crítica é autorreferente e voltada para dentro”. A possibilidade de fracasso é relegada totalmente ao âmbito individual. Não existem referências de fracasso no externo pois este, acredita-se, disponibiliza toda sorte de oportunidades para o crescimento pessoal. Porém, a própria compreensão de “crescimento pessoal” está sendo moldada segundo a “sociedade do desempenho” e a “modernidade líquida”. Como exemplificado nesta postagem a seguir:

Figura 8 – *Post* sobre produtividade do perfil @euansiedade



Fonte: Elaborado pela autora.

Existem vários relatos como este circulando pela internet. Inclusive, alguns em que as pessoas se questionam o porquê de não conseguirem ser consistentes nas suas tarefas diárias. Porém, olhando atentamente, seria impossível realizar tantas atividades com um nível idealizado de eficiência. Chama a atenção o nível de autocobrança que está sendo expresso nas redes e que está chegando ao consultório psicológico. Assemelha-se a uma alienação geral das possibilidades reais do corpo e da vida.

Han (2017), ao refletir sobre a sociedade do desempenho, estabelece um paralelo relembrando a teoria do panóptico de Foucault. Em seu livro “Vigiar e punir”, Foucault (1987) utiliza desta teoria para elucidar sobre o poder como um modo de controle direto, exercido a partir da vigilância constante e do castigo. Nesta concepção, a sociedade estaria estruturada sobre a ordem da disciplina, por isso o uso da expressão “sociedade disciplinar”.

Em contrapartida, Han (2017) acredita que passamos do paradigma da sociedade disciplinar para o paradigma de uma sociedade de desempenho, em vistas que, na sociedade disciplinar, ocorreria um excesso de “não”, indicando o que não se podia fazer sob a pena de

repressão. Seria uma ordenação no seguinte formato: “Não descanse, você tem que trabalhar”. Enquanto no contemporâneo, reina o excesso do “sim” ou da positividade, não parecendo haver leis que reprimam, mas estímulos que incitam o desejo esperado, fazendo com que os sujeitos acreditem que são autônomos. Neste, a ordem segue o seguinte formato: “Você consegue, você pode alcançar tudo o que deseja!”.

Se olharmos com cuidado, ainda existe um não envolvido, ainda que de forma implícita. Ainda existem formas de violência, como explicitado pelo próprio estudioso: “A positivação do mundo faz surgir novas formas de violência” (Han, 2017, p. 19). Isto me leva a pensar sobre ainda se tratar de uma sociedade disciplinar.

A análise crítica de Han é bastante pertinente e traz importantes contribuições ao pensar a sociedade frenética atual como uma sociedade do desempenho e seus possíveis efeitos nocivos à saúde mental. Porém, não compartilho da concepção de que não vivenciamos uma sociedade disciplinar no momento contemporâneo. Neste ponto, tudo o que percebo em volta no presente me faz refletir sobre não estarmos seguindo um fluxo autônomo ao tomar escolhas. Ou que não exista uma disciplina que seja aplicada. Esta disciplina existe de forma diferente, mais melindrosa do que nos tempos de Foucault. E mais eficiente, diga-se de passagem.

Esta sociedade é repressiva não por seu arsenal de punições serem claramente estabelecidas, mas pelo seu poder de manipulação como forma de dominação social. Compreender a subjetividade e sua construção é uma forma de desvelar as condições de existência social dos seres humanos. O social precisa ser entendido em seu viés dialético, em que afetamos o meio social e somos afetados por este. Em um movimento inevitavelmente imbricado (Severiano, 1992). Tal compreensão resguarda uma grande potência ao olhar o ser humano como um importante ator de transformação de sua realidade.

A experiência contemporânea da ansiedade é marcada pela forte pressão social pela produtividade. O alto desempenho produtivo é constantemente associado com o sucesso e, assim, com a felicidade. Essa tensão é vivenciada diariamente a partir do constante imperativo de conquistas como: o melhor emprego, a melhor casa ou a “melhor versão de si”. A percepção de que tal contexto tem influenciado ativamente nos adoecimentos mentais pede por um olhar atento da área da Psicologia. Torna-se imprescindível a elaboração de estudos e intervenções condizentes com as atuais demandas sociais de sofrimentos proeminentes da dinâmica contemporânea. Ademais, é premente que a própria compreensão de realização pessoal precisa ser repensada.

3 FENOMENOLOGIA: UM CAMINHO PARA REPENSAR O SER

Nesta seção, apresento a Fenomenologia, iniciando pelo seu nascimento no tópico intitulado “O nascimento da Fenomenologia”, representado pelo pioneirismo do filósofo Edmund Husserl. A Fenomenologia nasceu do questionamento sobre o modo como apreendemos o conhecimento das coisas do mundo. No tópico seguinte, intitulado “A Fenomenologia de Heidegger: a aproximação com Husserl”, será contada a aproximação de Martin Heidegger com os estudos de Husserl e o desenvolvimento da fenomenologia hermenêutica influenciada por esse encontro. Heidegger foi leitor de investigações lógicas, obra fundadora da Fenomenologia, e de Franz Brentano, que investigava sobre as múltiplas significações do ser. O questionamento que rondava sua reflexão era: O que é ser? Se o ser possui várias significações, qual o significado condutor?

A partir do tópico intitulado “A Fenomenologia de Heidegger: o *Dasein* e sua condição de presença”, a Fenomenologia Hermenêutica começa a ser clarificada. Este tópico possui a subdivisão “O ser-no-mundo, a decadência e a autenticidade”. Busquei privilegiar os conceitos principais da Fenomenologia, assim como apresentar um caminho histórico até a Fenomenologia de Heidegger. Vários autores foram influenciados por Husserl, de modo que algumas diferenciações são cruciais para evitar equívocos conceituais e metodológicos.

A Fenomenologia é um caminho para repensar o ser quando disponibiliza uma nova forma de compreender e investigar os fenômenos existenciais. Não se propõe excluir as compreensões que se voltam para o positivismo, nem as que se voltam para uma valorização das funções psicológicas. O rigor da Fenomenologia Existencial de Heidegger mora na possibilidade de congregar todas as compreensões que podem fazer parte da estruturação do ser do *dasein*. Como existências lançadas no mundo, possuímos muitos modos de ser, e sempre incompletos. A palavra-chave do método fenomenológico é aprofundar. Assim, mostra-se um caminho alternativo para aprofundar o conhecimento sobre as questões existenciais a partir da história contada pelos *daseins*.

3.1 O nascimento da Fenomenologia

A Fenomenologia nasceu no final do século XIX, idealizada pelo matemático alemão Edmund Husserl, incomodado com a invasão do saber técnico científico do contexto de sua época em todos os âmbitos da vida. Daí a compreensão de que a Fenomenologia surgiu a partir de um momento de crise subjetiva (Holanda, 2014). Seu aparecimento configurou uma rejeição ao positivismo das ciências naturais que estava focado no método científico

tradicional; objetivo e experimental. Além disso, se opôs ao psicologismo: corrente filosófica e metodológica que defendia a fundamentação do conhecimento como proveniente de processos psicológicos (Goto, 2015). É importante ressaltar que a Fenomenologia não surgiu com a intenção de substituir a Psicologia ou os métodos das ciências naturais: estes são importantes e necessários. A questão fundamental de Husserl é o problema da fundamentação do conhecimento original (Goto, 2015).

A aproximação de Husserl dos estudos de Franz Brentano (1838-1917), filósofo e psicólogo alemão, foi de suma importância para o desenvolvimento da Fenomenologia. Conceitos basilares como os de consciência e intencionalidade decorreram dos estudos do psicólogo. Husserl se aproximou da Psicologia preocupado com a fundamentação do conceito dos números. Como matemático, não encontrou nas ciências exatas um entendimento suficiente que fosse em resposta à tal problemática (Goto, 2015).

Faz parte do conhecimento universal de que a soma do numeral um com mais um, leva ao resultado de duas unidades. Apesar de isso ser um fato, não alcançamos com isto uma resposta para os questionamentos de natureza do nosso conhecimento, tais como: Como chegamos ao conhecimento da representação do numeral um? Ou ainda, como chegamos ao conhecimento de que a concatenação de dois objetos significa uma soma? Dessa forma, parece haver uma informação que é anterior à explicação matemática dos numerais.

Atentando para tal questão, Husserl considerou um modo diferente de apreender o conhecimento levando em consideração a fundamentação de como se estruturam (Bello, 2006). Seu principal objetivo era compreender como se dá o conhecimento, como nós conhecemos as coisas do mundo, e construir uma ciência de rigor, atentando à questão de conhecermos além das coisas físicas, aquelas que temos acesso pela percepção sensorial.

Dessa forma, a Fenomenologia se propõe a ser o estudo dos fenômenos ou de "tudo o que se mostra a nós, que conseguimos compreender o sentido" (Bello, 2006, p. 19). Todo fenômeno que se mostra, mostra-se à consciência. Em um movimento de intencionalidade para com esta, a relação entre o mundo e o significado deste são inseparáveis (Husserl, 2006). Ana Feijoo e Akira Goto (2016), autores contemporâneos importantes nos estudos da Fenomenologia de Husserl e suas contribuições para a Psicologia, ao discutirem sobre a consciência na perspectiva do autor, afirmam que esta foi descrita em vários sentidos, superando o empirismo da época. Em suas palavras:

Ainda, ao fundar a fenomenologia, Husserl (1901/2007a) descreveu a consciência em vários sentidos, indo além do significado psicologista-empírico dado na época. Em primeiro lugar, a consciência é descrita como unidade de vivências (fluxo de vivências); depois passa a ser tomada como percepção interna das vivências (o ser-consciente) e, por fim, é posicionada como vivência intencional (Feijoo; Goto, 2016, p. 3).

A contribuição mais importante da Fenomenologia de Husserl é o tema da consciência. Trata-se de um ponto de conexão das operações humanas e não de um lugar físico ou espiritual, que nos permite conhecer as coisas do modo como conhecemos. Por exemplo, se conhecemos os fenômenos físicos, independentemente de estarem presentes concretamente ou não, isto se dá pela consciência (Bello, 2006). A consciência intencional é fundamental para a compreensão do ser humano que não pode ser definido, nem reduzido, por qualquer instância em particular.

A Fenomenologia surgiu a partir dos estudos de Husserl e são notáveis diante da originalidade do seu ideal. Romper com a visão positivista da época em que estava inserido não parecia ser tarefa fácil. Além de que também se contrapôs ao psicologismo, tarefa ousada para o contexto de descobertas na Psicologia que ainda se firmava enquanto uma ciência independente. O movimento iniciado com Husserl tem se desenvolvido e transformado a partir do olhar de outros pensadores importantes como Heidegger, Merleau-Ponty e Gadamer. Como método, tenciona fundamentar tanto a Filosofia como as ciências (Bicudo, 1994). Assim, os estudos de Husserl funcionam como um condutor que move outros estudiosos, cada um elegendo uma problemática específica para investigar, mas ambos compartilhando o movimento fenomenológico inicial de aprofundamento da realidade para além dos fatos que estão dados. No caso de Martin Heidegger (1889-1976), principal filósofo sobre o qual este estudo se deterá, seu principal empreendimento foi desenvolver uma analítica da existência humana.

3.2 A Fenomenologia de Heidegger: a aproximação com Husserl

A trajetória de Heidegger na Fenomenologia iniciou a partir de sua leitura de “Investigações Lógicas” de Husserl (2012). O filósofo narra esta trajetória na sua obra “O meu caminho na fenomenologia” (Heidegger, 2009). Chamou-lhe a atenção que o pensamento de Husserl havia sido bastante influenciado pelo de Franz Brentano (1960), cuja tese de doutoramento intitulada “Da múltipla significação do ente em Aristóteles” o havia causado muitas inquietações. Nessa altura, Heidegger se dividia entre os estudos de Teologia na Universidade de Friburgo e os de Filosofia.

Sobre suas inquietações, Heidegger (2009, p. 4) levou alguns anos até alcançar uma clarificação suficiente sobre a sua questão inicial sobre o ser, a saber: “se o ente se diz com significados múltiplos, qual será então o significado fundamental e condutor? O que significa ser?”. Intrigava-se, sobremaneira, com a palavra “fenomenologia” usada por seu mestre inspirador. Em 1911, abandonou a Teologia e se dedicou integralmente à Filosofia. Mesmo

aprofundando seu estudo das obras de Husserl, a palavra “fenomenologia” continuava sendo uma questão.

Parecia ambíguo para Heidegger que “à primeira vista” o pensamento de Husserl possuía uma aproximação tanto com o psicologismo, ao mesmo tempo em que construía uma narrativa de oposição a essa corrente. Seu estranhamento se confirmou em 1900, com a publicação do primeiro volume da obra “Investigações lógicas”, na qual refuta o psicologismo na lógica, afirmando que a teoria do pensamento e do conhecimento não podem se fundamentar na Psicologia, uma vez que a realidade não pode ser definida apenas a partir da descrição dos atos mentais. Essa compreensão está intimamente ligada ao conceito de consciência intencional na Fenomenologia husserliana. A consciência não é vista de uma forma encapsulada, mas interage com o mundo de forma intencional. A intencionalidade é, portanto, um conceito primordial para esta condição.

Retomando a ambivalência vivida por Heidegger ao se aproximar da Fenomenologia, o segundo volume de “Investigações Lógicas”, publicado no ano seguinte, em 1901, trazia uma descrição dos atos da consciência que compunham o conhecimento. Desta maneira, a Fenomenologia mostra-se uma Psicologia, levantando-se, então, o questionamento do que seria próprio da Fenomenologia. Se esta não se firmava no modo da lógica, nem propriamente na Psicologia, onde seria? Poderia se tratar de uma disciplina filosófica original?

A publicação do primeiro volume do tratado “Ideias para uma fenomenologia pura e uma filosofia fenomenológica” (Husserl, 2012), em 1913, traz um esclarecimento para Heidegger. Nas palavras de Guimarães (2019, p. 41):

Heidegger passa a compreender a fenomenologia “pura” husserliana como fenomenologia transcendental, no sentido de uma filosofia marcada pela subjetividade daquele que, como sujeito, apreende a realidade por meio do conhecimento, das ações e das emissões de juízos de valor. Esta concepção de transcendentalidade associada à subjetividade significava, para Heidegger, que a fenomenologia nascente seguia a tradição filosófica moderna. Porém, esta nova subjetividade, agora “transcendental”, seria determinada de maneira mais universal e originária do que aquela da filosofia moderna.

Por ser originária, a proposta da Fenomenologia de Husserl poderia ser uma fundamentação para o conhecimento, posto que o que conhecemos como fatos sobre o mundo foi pensado e significado por uma consciência transcendental anterior. À guisa de exemplificar essa condição, pensemos sobre um objeto como a cadeira. Conseguimos intencionalmente pensar sobre as várias características de uma cadeira, prontamente pode vir a imagem na sua cabeça concretizada em um objeto que possui a função de sentar-se. Pode ser de vários materiais e cores, assim como a lembrança de uma cadeira pode evocar experiências distintas nas pessoas, mas a ideia central será pensada mesmo sem a presença concreta de uma

cadeira no ambiente. Em algum momento, o ente cadeira foi pensado e nomeado, assim como, posteriormente, a compreensão foi passada por meio da linguagem. Assim, existe uma estruturação que envolve a compreensão humana do objeto cadeira.

Heidegger achava difícil alcançar uma compreensão mais completa da Fenomenologia apenas com o contato bibliográfico das obras. Foi quando Husserl começou a lecionar em Friburgo, em 1916, que conseguiu um desenrolar mais profícuo para suas inquietações. Como afirma neste trecho: “Apenas lentamente se foi desvanecendo a perplexidade, dissolvendo-se laboriosamente a confusão, desde que me foi possibilitado encontrar Husserl pessoalmente, no seu gabinete” (Heidegger, 2009, p. 8). Apesar do estranhamento que os ensinamentos de Husserl traziam, propondo um abandonar inicial do conhecimento dos grandes pensadores, o que para Heidegger foi deveras difícil, pois suspender a influência de Aristóteles em seu pensamento significava iniciar um movimento novo de experimentação e aprendizado.

Porém, ao exercitar a visão fenomenológica em sua prática, possibilitando uma leitura diferente de Aristóteles, descortinou uma compreensão enriquecedora para o filósofo. Retomou o interesse pela obra “Investigações lógicas” e pode alcançar, por volta de 1919, a compreensão para sua questão inicial do múltiplo sentido do ente proporcionada pela distinção elaborada por Husserl, entre a intuição sensível e a intuição categorial. A intuição sensível é aquela alcançada pela nossa capacidade de experimentar imediatamente o mundo concreto por meio dos sentidos, como quando vemos uma árvore, tocamos um objeto ou ouvimos um som. Já a intuição categorial se trata da capacidade humana de fazer relações entre dados abstratos para além dos dados concretos imediatos (Martins, 1996). Por exemplo, quando vemos dois objetos lado a lado, a intuição categorial permite que seja feita uma relação entre eles, o que se mostra uma operação mais complexa e subjetiva.

Para Heidegger, a noção de intuição categorial de seu professor possibilitou um despertar interessante sobre a questão do ser. Husserl desenvolve a ideia de *excedente* para a maneira como os fenômenos se apresentam. Esta noção foi construída amparada na compreensão de intuição sensível de Husserl, servindo-lhe como analogia para esta outra. A intuição sensível é importante, porém, com o complemento da ideia de intuição categorial, o pensador adiciona a condição de que nunca temos acesso à totalidade dos fenômenos ou objetos percebidos. Sempre haverá um excedente que estará encoberto (Martins, 1996).

Desta maneira, a dimensão da intuição categorial possibilitou clarear para Heidegger os múltiplos sentidos do ser do ente. Como explica Martins (1996), esta intuição excede o ente na direção do ser e ao interrogar não mais apenas o que “é” do ser, mas “como” o ser se apresenta, descortina a possibilidade ampla e sempre incompleta do ser dos entes,

afastando-se da visão kantiana de ser dos entes que não se faz possível ao conhecimento humano de modo direto. Husserl advoga pela possibilidade da descrição direta da experiência consciente dos fenômenos. Assim, acredita na revelação do ser do ente de forma profunda. Em contrapartida, Kant compreende o aparecer do fenômeno como algo suplementar do ente, mas não um acesso direto a este. Assim, a compreensão da intuição categorial deu subsídio para Heidegger realizar sua diferenciação do *dasein* entre aquele que se expressa pela cotidianidade, de modo impessoal, e o *dasein* em seu modo “próprio”, ou “autêntico” de ser (Martins, 1996).

Heidegger percebeu que a atitude portadora do pensar encontrada no conhecimento husserliano se mostrava ser como o traço fundamental do pensamento de Aristóteles e dos estudiosos gregos. Em suas palavras:

E quanto mais claro se me tornava esta noção, com tanta maior força se me colocava a questão: de onde vem e como se determina, segundo o princípio da fenomenologia, aquilo que deve ser experimentado como a “coisa ela mesma”? [die Sache selbst] Será ela a consciência e a sua objectualidade, ou antes, o ser do ente no seu não-estar-encoberto e no seu encobrimento? Assim fui levado ao caminho da pergunta pelo Ser, esclarecido pela atitude fenomenológica, num sentido renovado e diferente daquele que me guiava quando me inquietavam os problemas colocados pela dissertação de Brentano (Heidegger, 2009, p. 10).

Vislumbrar a “coisa ela mesma” implica inclinar-se à sua condição de aparecimento, como afirma Martins (1996). Isto equivale a dizer que o “mesmo” aqui intuído é o próprio “aparecer” do que aparece, a maneira do aparente aparecer. O ser é o modo que o ente tem de aparecer. Para a Fenomenologia, o ser é revelação, e tudo que se revela à consciência, e que é possível compreender o sentido, mostra-se um fenômeno (Bello, 2006).

Para Heidegger (2015, p. 75) “A fenomenologia é a via de acesso e o modo de comprovação para se determinar o que deve constituir tema da ontologia. Ontologia só é possível como fenomenologia”. Desse modo, o sentido do ser dos entes apenas se faz possível em sua condição de aparecimento. Não existe um ser firmado em uma essência escondida em alguma dimensão da realidade esperando para aparecer. Todavia, seu aparecimento acontece e se desvela para o mundo em sua relação com este.

Como explorado anteriormente, a construção do pensamento de Husserl e sua concretização na Fenomenologia foi um solo fértil para a construção da Analítica Existencial de Heidegger. Tal empreendimento foi fruto de muitos anos de estudo intenso e desejo de desenvolver uma teoria e metodologia capaz de abranger o ser em sua complexidade, construindo assim uma ontologia.

3.3 A Fenomenologia de Heidegger: o *dasein* e sua condição de presença

O filósofo Martin Heidegger questionou a tradição metafísica, preocupada em definir a natureza e a realidade, colocando a questão do sentido do ser como primordial para a compreensão da existência humana. Para Heidegger, o ser não pode ser definido, dada a sua condição de existência histórica, sendo compreendido enquanto possibilidade provisória. Assim, o constante questionamento metafísico “o que é o homem?” se torna incoerente e abre espaço para o questionamento: “quais os modos de ser do homem?” (Rebouças, 2015).

O *Dasein*, que se refere à existência humana, é o ponto inicial de Heidegger para compreender e sustentar uma análise do ser, tendo em vista que este é o único ente que possui a capacidade de refletir e questionar o seu ser e o ser de outras coisas. Para tal, o filósofo faz uma preparação explicando uma estrutura fundamental do *dasein*, também chamado de presença. Em suas palavras:

À guisa de preparação, a analítica existencial da presença necessita, de acordo com seu modo próprio de ser, de uma exposição e delimitação face às investigações aparentemente equivalentes (Capítulo I). Mantendo-se o ponto de partida já estabelecido na investigação, deve-se liberar uma estrutura fundamental da presença, o ser-no-mundo (Capítulo II). Este *a priori* da interpretação da presença não é uma determinação adicional, mas uma estrutura originária e sempre total. Não obstante, oferece perspectivas diversas dos momentos que a constituem. Mantendo-se constantemente presente a totalidade preliminar desta estrutura, devem-se distinguir fenomenalmente os respectivos momentos. Torna-se, pois, objeto de análise: o mundo em sua mundanidade (Capítulo III); o ser-no-mundo como ser-com e ser-si mesmo (Capítulo IV); o ser-em como tal (Capítulo V). Com base nos resultados da análise desta estrutura fundamental será, então, possível delinear provisoriamente o ser da presença (Heidegger, 2015, p. 83).

O ser como presença na perspectiva da Fenomenologia renova a questão do ser como essência estável característica da Filosofia tradicional. Nessa nova visão, a presença encarnada como existência humana é impossível de ser estável e imutável pela sua própria natureza. Desse modo, Heidegger reconhece a compreensão tradicional filosófica de ser, porém, critica sua incapacidade de abarcar a natureza do ser em seu modo de ser *dasein*.

Na origem do *dasein*, encontra-se a sua essência. Por sua vez, sua essência é a existência. Por ser relacional e sempre situada em um contexto temporal que, por sua vez, é histórico, a existência se constitui como acontecimento. A questão da presença fenomenológica se torna ainda mais clara quando enfatizada a sua dimensão temporal. O tempo, na analítica existencial, não se trata apenas da passagem linear das horas, mas faz parte

da estrutura existencial do ser. O homem só pode ser enquanto se constitui historicamente. Para Heidegger (2015, p. 307) “O fundamento ontológico originário da existencialidade da presença é temporalidade”. Essa compreensão se vincula ao conceito de *ser-aí* do filósofo em que o *dasein* se estrutura como um ser lançado no mundo, sempre como projeto. Dessa forma, o ser sempre se encontrará com algo em aberto pela sua própria condição de abertura para o novo.

Na análise da existência humana, não cabe uma finalização objetiva quanto ao seu ser, este nunca será finalizado, pois o seu “é” por condição estrutural se mostra como um poder-ser. Como bem explicado neste trecho; “Na presença, enquanto ela é, sempre se acha algo pendente, que ela pode ser e será” (Heidegger, 2015, p. 306). Quando esse filósofo observa o homem a partir de sua relação com a temporalidade, reflete sobre como o passado, o presente e o futuro estão intrínsecos na construção do ser humano em seu modo de ser e conviver com os outros e consigo mesmo. Não estamos “soltos” no tempo, possuímos uma história de vida que nos acompanha e concretiza no presente, assim como participa na construção de uma perspectiva do futuro.

A dimensão do futuro resguarda a abertura para muitas possibilidades. O constante “pendente” advertido pelo filósofo remete ao fim, à condição humana de finitude. Como afirma: “A esse pendente pertence o próprio ‘fim’. O fim do ser-no-mundo é a morte” (Heidegger, 2015, p. 306). É importante ressaltar que a impossibilidade de se determinar a totalidade do ser não se trata de uma imperfeição na sua capacidade de conhecer, mas da natureza do seu ser de estar aberto e ser para a morte como única dimensão de certeza. A experiência da morte, ainda, mostra-se uma certeza biológica, mas é experimentada simbolicamente em diversos momentos da vida. Por exemplo, na experiência de perda dos outros.

Em “Ser e Tempo”, Heidegger (2015) afirma que o ser humano é incapaz de experimentar a própria morte como um não-estar-no-mundo, mas a experimenta como um ser-no-mundo a partir do findar-se de outros. Assim, a totalidade da existência seria acessada. A morte pode ser experimentada simbolicamente a partir do medo da impossibilidade de se alcançar o conhecimento do não-estar-mais-no-mundo. Visto que, uma vez não sendo mais presença, sua existência passaria a ser experimentada como falta pelos outros que ficam, mas não por si mesma.

Dessa forma, ser-para-a-morte descortina a angústia da certeza do findar-se, antecedida pela abertura a muitas possibilidades que o ser-aí em seu poder-ser resguarda. “Findar não diz necessariamente completar-se” (Heidegger, 2015, p. 319). Importante ressaltar que ser-para-a-morte não significa a espera de uma completude existencial. A morte

pode ser compreendida como um terminar, acabar em um “acabamento possível”. A morte se mostra um fim, inclusive, das possibilidades. Da possibilidade de tomar escolhas e construir novos caminhos. Também inacabados, mas novos. Dantas (2005, p. 26) fala sobre a confrontação com o nada quando a nossa condição existencial de constantes faltantes emerge:

Esse caráter de indeterminação é o nada pelo qual a angústia se angustia. Ao se deparar com o seu limite existencial, com o nada, com a ausência de algo que dê sentido e coesão à sua existência, o *dasein* experimenta a angústia. A angústia é ao mesmo tempo, um sentimento diante da existência como limite, mas também, uma disposição que impele o *dasein* a se tornar si-mesmo, ponto de partida para uma condição que o constitui como existente.

Casanova (2015), estudioso brasileiro importante da Fenomenologia heideggeriana, explica que em “Ser e Tempo”, o filósofo aponta com a sua ontologia que, por sermos seres históricos, há a possibilidade da nossa reestruturação histórica propiciada pelas crises existenciais. Enquanto o nosso ser é determinado pelo nosso “aí”, ser é determinado historicamente pelas mudanças que já ocorreram e que estão acontecendo. Nessa perspectiva, os modos de se vivenciar a ansiedade no modo presente pode se apresentar de modos diferentes do que foi vivenciado pelos nossos pais e avós. Embora várias características sejam compartilhadas ao decorrer do tempo, os novos modos de vida podem desvelar outros modos de se experimentar a ansiedade.

Na sua condição de existência, o *dasein* se angustia diante da sua condição de ser para morte e de possuir amplas possibilidades que lhe chamam a escolha. Imerso no seu modo de ser da cotidianidade, por vezes os questionamentos sobre a vida são desfocados pelo correr da rotina, porém a angústia aponta para algo que, geralmente, precisa ser olhado. São nesses momentos de confronto com a angústia que as crises existenciais frisadas por Casanova (2015) podem acontecer. As fissuras ocasionadas pelas crises existenciais podem ser reveladoras do homem no seu modo mais próprio de ser, o seu modo de ser-si mesmo.

3.3.1 O ser-no-mundo, a decadência e a autenticidade

A condição ontológica do *dasein* de ser-no-mundo é fundamental. Heidegger faz uma distinção extremamente importante quando adverte que tal condição não se trata de um *apriori* exterior a presença, todavia faz parte de sua condição de existência. O modo de ser humano de estar continuamente em relação consigo e com o mundo faz parte de sua estrutura fundamental. Como humanos, estamos continuamente engajados no mundo que nos rodeia. Destarte, a experiência humana será sempre situada em seu contexto. O trecho de Heidegger (1977, p. 11) “O artista é a origem da obra, a obra é a origem do artista. Nenhum é sem o

outro. Todavia, nenhum dos dois se sustenta isoladamente”¹⁴, encontrado na obra “A origem da obra de arte” exemplifica bem esta condição. Não existe a arte sem o humano que a constrói e contempla, assim como não existiria o que se contemplar sem este anterior.

Garnica (1997) explica que Heidegger acaba por manter seu foco na linguagem como caminho para apreensão do sentido último da existência, constituindo uma Hermenêutica do Ser. Como ser-no-mundo, o homem constrói e é construído também pela linguagem. Importante destacar as mudanças que esta passa na dinâmica dos acontecimentos. Nas palavras de Garnica (1997, p. 114):

É necessária uma depuração dos significados das palavras, que com o tempo e o uso constante mais são obscurecidas que elucidadas. Ficam estabelecidas, nessa procura de clarificação da linguagem para a apreensão do sentido último da existência humana, as existenciálias do ser. O ser é, existencial e primordialmente, afetividade, comunicação e compreensão. Lançado no mundo, o homem percebe-se e torna-se humano no contato com os outros humanos, afetado pelo que desse convívio descortina. Comunica suas experiências, compreende o mundo não como uma forma de apreendê-lo objetivamente, mas como um ato de descortiná-lo.

Neste trecho, Garnica não só elucida sobre a importância da linguagem para a analítica existencial de Heidegger, como também traz elementos primordiais de sua ideia para sua Fenomenologia em busca da compreensão do ser. Como a diferenciação que Heidegger faz entre o ser e os entes. Os entes seriam as coisas do mundo que apenas são determinadas, coisificadas.

O modo humano de ser, a partir do olhar heideggeriano, afirma que o modo humano de ser se diferencia dos entes por este possuir uma compreensão do ser. Aqui, retomamos a compreensão de que o ser é existencial. Ou seja, ele existe na medida em que se questiona e compreende sua existência e se angustia diante do nada que pode experimentar. O ser humano se questiona sobre o que está fazendo com a sua vida e sobre as escolhas que toma, levando em consideração o contexto existencial em que vive (Roehe, 2012). Este é um movimento que busca autenticidade na medida em que se aproxima do modo de ser próprio do ser. O *dasein*, por estar imerso em seu contexto, por vezes pode experimentar um modo inautêntico de viver, denominado por Heidegger de *modo de ser da decaída* (Seibt, 2008). Importante ressaltar que, a maior parte do tempo, o *dasein* está envolto pela cotidianidade, sendo que este modo faz parte de sua estruturação. Porém, faz-se importante a abertura para o desvelamento do seu ser-si próprio. Como bem explicitado no trecho a seguir:

O ponto de partida consiste em evidenciar a situação na qual de início e na maioria das vezes o Dasein já sempre se encontra, ou seja, a cotidianidade, na qual a

¹⁴ “A origem da arte” aborda três conferências realizadas em 1936 e faz parte da fase final da obra de Heidegger.

compreensão se dá segundo o modo de ser da decaída. Acontece que de início e na maior parte das vezes o Dasein já se perdeu em seu 'mundo', em meio os demais entes que o cercam e interpreta a si mesmo a partir das relações que estabelece com esses outros entes. A ele pertence ontologicamente à decaída. O que ele descobre e o que para ele se abre, se dá no âmbito do impessoal, da interpretação pública e, desse modo, desarraigado. O que se abre ao mesmo tempo, se deturpa e fecha através do falatório, da curiosidade e da ambigüidade. O que se abre se mostra somente no modo da aparência. À abertura da facticidade pertence também o fechamento e o encobrimento (Seibt, 2008, p. 529).

Mesmo estando, em muitos momentos, ocupado no modo de ser da cotidianidade, o encobrimento do ser-aí do *dasein* pode trazer sofrimento psíquico por implicar uma restrição de sentido (Dantas, 2009). O ser-aí é a nossa condição enquanto seres lançados no mundo. Ser lançado é ter possibilidade e autonomia para refletir para, de alguma forma, digerir a realidade que se mostra posta em dada situação. A esse movimento de desvelamento e velamento, Heidegger deu o nome de *cuidado*, ou *sorge* (Dantas, 2005), que está referido ao modo de ser próprio do homem (Fraga; Schultz, 2009). O *dasein* está sempre preocupado e envolvido consigo e com o mundo, dessa forma, sua constituição fundamental se mostra como cuidado.

Como ser-aí, nossa condição enquanto humanos de sermos lançados no mundo. Por ser lançado, evidencia-se um movimento de existência enquanto perspectiva de futuro, sem garantias e certezas em relação a esse. O ser humano existe enquanto abertura em caminho de uma única certeza inerente que é a morte. Entre o momento passado, presente e futuro, o que emerge é a nossa condição de possibilidades, que não são infinitas, mas podem ser amplas e diversas. Desse modo, diante de sua condição de ser para a morte e de abertura constantes, o homem se angustia, condição essencial para o cuidado.

Nessa perspectiva, o fenômeno da ansiedade não existe sem o modo de ser do homem, que se angustia por ser lançado no mundo e que constrói ao mesmo tempo, em que é invadido pelas mais diversas demandas em seu entorno. Como somos no mundo, transformamos e somos transformados por este, não pode ser compreendido se analisado apenas em seu âmbito objetivo, vislumbrando apenas as características dadas *a posteriori* do sentido original do fenômeno. Como explicou Heidegger (2015), ao afirmar que a ciência positivista insiste em olhar para os fatos como verdade última de um fenômeno, sendo que tudo construído na ciência é construído por um ser pensante que já possui a compreensão do mundo e que esta é anterior a qualquer formação de conceitos.

Ratifica-se a importância de o fenômeno da ansiedade ser compreendido em seu caráter de intencionalidade existente entre o ser humano e o mundo, buscando clarear as regiões de sentido que podem compor o fenômeno da ansiedade. Tal empreendimento se faz possível com a aproximação das vivências das pessoas. Amatuzzi (2005), professor e pesquisador da Fenomenologia-Existencial em interface com a Psicologia Clínica, dialoga

com os estudos de Heidegger e explica que o vivido se dá a partir de versões deste. Ou seja, em contato com a vivência do outro, não podemos contactar o sentido último do fenômeno e em sua forma total, porém, podemos entrar em contato com suas versões a partir da comunicação, interpretação e compreensão do outro.

Martins (2019) corrobora com Amatuzzi no que tange à importância de se olhar a experiência vivida pelas pessoas em sofrimento na Clínica Psicológica, afirmando que a Psicologia Clínica, quando atenta à importância de voltar-se ao sentido da experiência vivida das pessoas, fomenta o retorno ao sofrimento em sua manifestação originária. A Fenomenologia e seus fundamentos colaboram com a prática clínica em seu movimento de auxiliar as pessoas atendidas a uma visão crítica de suas vivências. Tal posicionamento pode ser transformador no que tange aos modos de cuidado em Psicologia.

4 O DESFECHO DO CAMINHO: CONSTRUÇÃO DAS CATEGORIAS DE SENTIDO, DISCUSSÕES E COMPREENSÕES

O olhar lançado ao fenômeno da ansiedade nesta pesquisa, partiu de um referencial fenomenológico hermenêutico e contou com a revisão bibliográfica do tipo narrativa como recurso metodológico para a aproximação ao fenômeno estudado. A escolha da revisão do tipo narrativa se deu pelo seu caráter descritivo-discursivo que, como explicam Cordeiro *et al.* (2007) não exige um protocolo rígido e sistemático prévio, o que se mostra congruente e favorável ao olhar teórico e metodológico da fenomenologia que prima pela experiência de pesquisa que se desvela no acontecer do investigar.

Em “Ser e Tempo” (Heidegger, 2015), uma das obras de maior importância de Heidegger, o filósofo se propõe a apresentar a fenomenologia hermenêutica como uma analítica da existência por meio do método fenomenológico da investigação. A fenomenologia entendida como “conceito de método” (Heidegger, 1927/2015, p. 66) compreende o estudo dos fenômenos e tenciona uma aproximação a como os fenômenos se desvelam. Seu projeto ousado visa a construção de uma ontologia fundamental que possibilitasse a compreensão profunda do ser, desvelando suas estruturas fundamentais. Para Heidegger, estamos imersos na impessoalidade no modo de ser da cotidianidade, que é o movimento da rotina diária repleta dos seus afazeres e regras. Importante ressaltar que a cotidianidade não significa um problema, trata-se de mais um modo existencial do ser.

Inclusive, como afirma Heidegger (2015), permanecemos a maior parte do tempo no modo impessoal da cotidianidade. Porém, este modo promove o encobrimento do modo próprio do ser, recebendo sentidos previamente estabelecidos pelo mundo. Quando ocorre o desvelamento dos sentidos de si, faz-se possível refletir a partir da própria experiência e vislumbrar seu horizonte de possibilidades dentro de dada situação. Tomando escolhas e podendo se responsabilizar por tais.

Segundo Maux e Dutra (2019), Heidegger usa a palavra hermenêutica como sinônimo de interpretação de sentido. A compreensão é uma estrutura essencial do *Dasein* (Ser-aí), ou existir humano, assim o desvelar é sempre interpretativo por partir de uma existência. Toda compreensão é circular, uma vez que a existência resguarda a condição de compreender e interpretar, mesmo antes da aproximação de um fenômeno existe uma pré-compreensão sobre este que se caracteriza como uma abertura compreensiva para o seu desvelar. Esse desvelamento é possibilitado pela linguagem, como explicitado no trecho: “Do ponto de vista existencial, a fala é igualmente originária à disposição e ao compreender”

(Heidegger, 2015, p. 223). A fala permite articular a compreensão e a interpretação na relação de escuta com os outros no mundo.

A pesquisa de inspiração fenomenológica hermenêutica, ao tematizar uma questão que se quer conhecer/compreender, promove a abertura de sentidos (Rebouças, 2015). Assim, tematizar o fenômeno da ansiedade em uma pesquisa significa questioná-lo além de como se apresenta em sua cotidianidade no contemporâneo. Faz parte da estruturação do fenômeno da ansiedade os sentidos compartilhados, porém, a vivência particular de cada um se mostra encoberta, sendo necessária uma reflexão íntima de sua própria vivência com a ansiedade.

Enquanto psicóloga clínica, a escuta de reproduções de sentidos sobre a ansiedade sempre se mostrou bastante comum. Sentidos compartilhados na *internet* ou na televisão como sintomas físicos se mostraram com frequência sendo assumidos como próprios e, inclusive, sendo a totalidade do fenômeno da ansiedade, mesmo sem que a própria experiência passasse por uma reflexão. Não há, portanto, um questionamento de como a ansiedade se apresenta para a pessoa, em sua história de vida e rotina.

Como assinalado por Rebouças (2015), a hermenêutica heideggeriana não foi pensada para ser aplicada em um contexto de pesquisa, sua proposta foi ser uma ontologia, ou seja, o estudo do sentido do ser em geral. Nessa perspectiva, não deve ser utilizada como uma teoria aplicada. Na investigação, seu olhar permite uma reflexão a partir de pressupostos que são ontológicos, tencionando ir além dos fatos que já estão dados.

O desafio de pensar a Fenomenologia de Heidegger na pesquisa está sendo empreendido por estudiosas como Dutra (2002), Rebouças (2015), Maux (2014) e Frota (2010). Ambas advogam pela incoerência da sistematização prévia do método de investigação, em vista que os sentidos são desvelados no desenrolar da experiência do pesquisador com o que está sendo pesquisado. No caso desta investigação, serão os textos contidos na literatura. Frota (2010) reafirma o potencial da compreensão de textos a partir da Hermenêutica de Heidegger, reforçando a premissa de que a pesquisa não é neutra. Trata-se de um encontro de conhecimentos, para Heidegger, um encontro de existências.

Nessa perspectiva, a presente investigação buscou o desvelamento de compreensões acerca do fenômeno da ansiedade na Clínica Psicológica, a partir da experiência de outros pesquisadores deste mesmo fenômeno. Com isso, suscitou o encontro entre a minha experiência enquanto pesquisadora, que possui uma condição existencial de abertura para a compreensão de outras possibilidades de modos de ser da ansiedade, no acontecer de investigar.

A circularidade hermenêutica possibilita o desvelar dos sentidos. Assim, foi adotado o que foi proposto por Maux (2014), com o objetivo prático de pesquisa, seguindo os seguintes momentos inspirados na circularidade hermenêutica de Heidegger (2015):

- Posição prévia: fala sobre as ideias iniciais da pesquisadora sobre o fenômeno da ansiedade, sobre as inquietações que a levaram a pesquisar. Neste momento, também cabe uma abertura ao encontro do novo, colocando entre parênteses o que já se sabe para se aproximar da escrita dos textos;
- Visão prévia: o encontro com os textos possibilita algumas compreensões a partir daquilo que mais chamará a atenção da pesquisadora, o que mais se mostrará como significativo;
- Concepção prévia: neste momento, ocorre a articulação entre a posição prévia e a concepção prévia, podendo surgir novas possibilidades do que se compreendia antes.

Como processo histórico e contextual, o fenômeno da ansiedade não pode ser definido.

Assim, não houve a intenção de empreender conclusões nesta pesquisa. Antes, buscou-se um olhar curioso e aberto para ir ao encontro do novo. Pensar os modos de ser da ansiedade em um cenário contemporâneo repleto de cobranças que enclausuram o existir é como uma brisa que traz liberdade ao pensar formas mais autênticas de ser. Para a Psicologia, a Fenomenologia mostra-se uma parceira potente no fortalecimento de uma prática ética e respeitosa para com o ser do outro.

O levantamento dos artigos científicos para esta investigação foi realizado no Portal de periódicos CAPES. A escolha por utilizar apenas artigos como critério de busca se deu pelo fato de acessar trabalhos que passaram pelo processo de revisão por pares, garantindo qualidade das pesquisas analisadas. Além disso, a escolha por artigos favorece a inclusão de discussões atuais sobre o fenômeno da ansiedade, ressaltando-se que o estudo objetiva vislumbrar as compreensões contemporâneas da ansiedade além das compreensões patológicas.

A natureza concisa e específica dos artigos abre um panorama mais abrangente de compreensões acerca da ansiedade, uma vez que a análise focada e detalhada das questões possibilita a inclusão de vários autores e abordagens teóricas. Desse modo, essa postura permite delinear de forma clara o escopo da pesquisa, assegurando que o levantamento bibliográfico seja tanto abrangente quanto relevante para os objetivos específicos do estudo.

Sobre os critérios de inclusão, optou-se por estudos realizados no Brasil, incluindo tanto os publicados em Língua Portuguesa como Inglesa, nos últimos vinte anos. Os artigos

foram revisados por pares e abordam compreensões da ansiedade além dos sintomas e expressões patológicas, provenientes dos transtornos de ansiedade.

Os critérios de exclusão foram: estudos que não abordam de forma direta o fenômeno da ansiedade e os que não foram realizados no país. Além disso, foram excluídos estudos focados na discussão a partir de um viés biomédico.

Os descritores considerados inicialmente foram “Ansiedade, Psicologia Clínica e Brasil”, porém, nenhum artigo foi encontrado na primeira busca. Dessa forma, alterou-se o descritor para Psicologia. Os descritores finais foram “Ansiedade, Psicologia e Brasil”. Da busca realizada com estes descritores, foram encontrados dezoito artigos, oito em inglês e dez em português.

Todos os resumos foram lidos e os estudos que fugiam do foco da pesquisa, foram excluídos em decorrência do critério de não falarem diretamente sobre a ansiedade. Esta aparecia como pano de fundo, geralmente associada com a depressão, mas com pouca ou nenhuma informação sobre o fenômeno da ansiedade. Alguns estudos já preconizavam a ansiedade como um transtorno a ser tratado, não trazendo nenhuma informação sobre suas expressões além dos transtornos. Também chamou atenção a predominância de estudos visando validação de escalas para medição da ansiedade, mesmo sem informações sobre o que os autores denominavam ansiedade.

Após a leitura dos resumos, foram nivelados doze artigos para a realização da leitura de forma integral. Neste momento, foram excluídos oito artigos com o critério de não mostrarem informações sobre a ansiedade, além das expressões associadas com os transtornos de ansiedade. Ao final do processo, foram escolhidos quatro artigos para a análise e discussão.

Seguindo o que foi proposto por Maux (2014), os textos escolhidos foram lidos em um primeiro momento, com base no exercício de questionar o que os autores gostariam de comunicar no seu estudo, representando o que Heidegger (2015) denominou de *visão prévia*. As principais questões que os autores ressaltaram, assim como as que mais chamaram a atenção, foram destacadas. As leituras foram repetidas até que as informações ficassem claras ao máximo para a pesquisadora. Informações como os objetivos de cada estudo, a metodologia utilizada, os autores, o ano de publicação, a instituição e o local de publicação foram dispostos em uma tabela para facilitar a sua visualização.

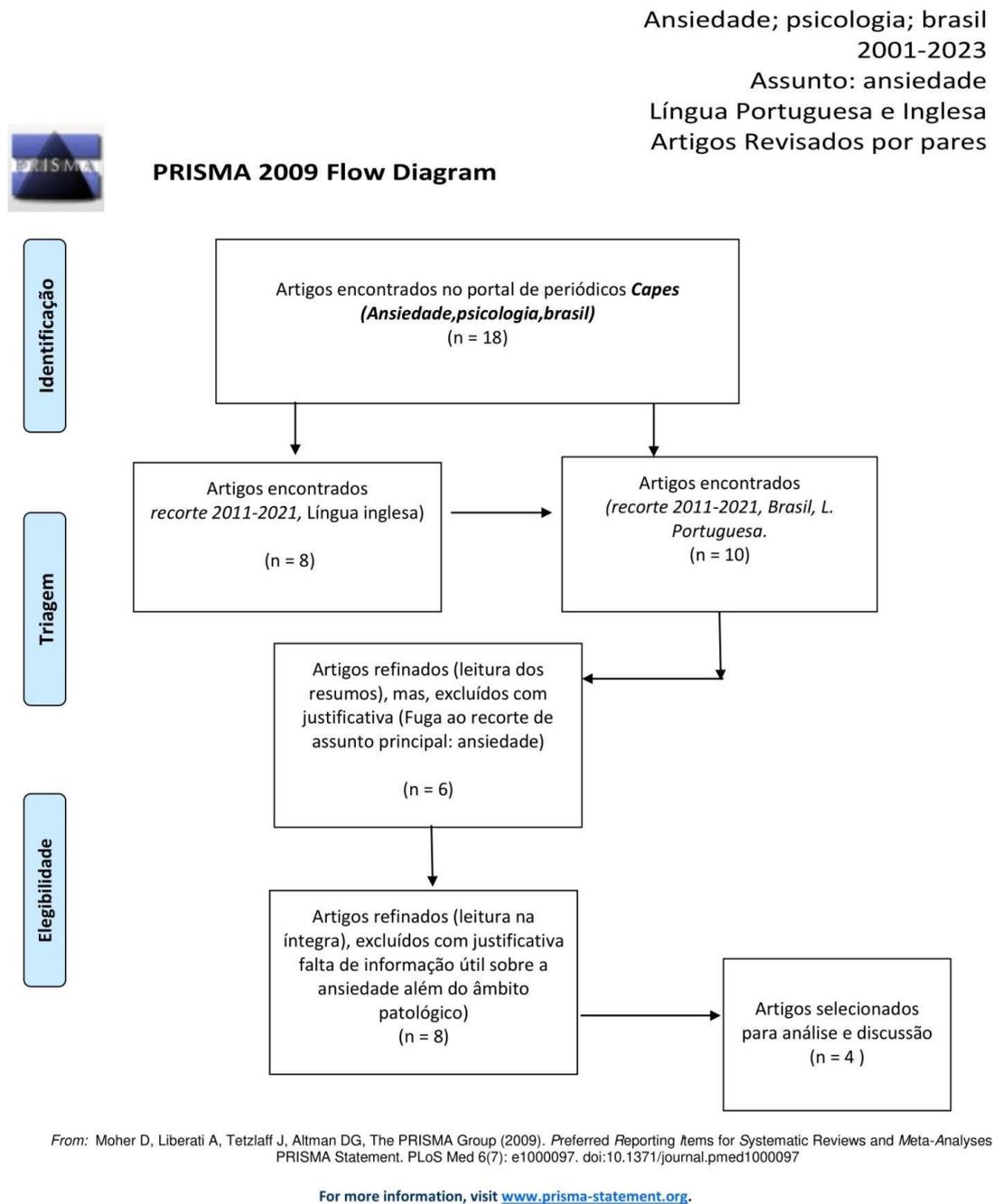
Os textos foram lidos e relidos e, em um segundo momento, as informações que mais se destacaram foram cruzadas de modo que algumas se repetiram. Neste processo, nasceram quatro categorias de sentido: a ansiedade como parte da experiência humana, a ansiedade e sua relação com a possibilidade de morte prematura nas doenças crônicas, a ansiedade e a sua relação com a situação financeira e a ansiedade e sua relação com o julgamento social.

A seguir, o Quadro 1 descreve as informações dos textos e após, na Figura 9, o diagrama demonstrando o caminho percorrido para a seleção dos estudos.

Quadro 1 - Informações sobre os artigos selecionados

Autores	Título	Objetivo	Tipo do estudo	Instituição	Local de publicação	Ano
Lionezia dos Santos Valle, Valéria Fernandes de Souza, Alessandra Mussi Ribeiro	Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise	O objetivo deste estudo foi investigar o nível de estresse e ansiedade de pacientes submetidos à hemodiálise no Instituto do Rim de Natal, no estado do Rio Grande do Norte, Brasil.	quantitativo	UNI-RN, UFRN	Periódico científicos da PUC-campinas - Estudos de Psicologia	2013
Ana E. Barbar, José A. Crippa, Flavia L. Osório	Parâmetros para triagem de ansiedade de performance musical	Avaliar a capacidade discriminativa do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), em sua versão adaptada para o Brasil, em uma amostra de 230 músicos adultos brasileiros.	Quantitativo	UFSM	Revista Avaliação psicológica	2014
Silvio José Lemos Vasconcellos, Bruna Staeve dos Santos, Lísia Quoos Moraes, Raul Corrêa Ferraz, Pedro Osorio de Freitas, Jaíne Foletto Silveira	Evidências de validade de uma escala para ansiedade em situações de mentira	Este estudo foi criado para construir e validar uma medida da ansiedade relacionada ao ato de mentir.	Quantitativo	UFSM	Revista Avaliação psicológica	2016
Leonardo Machado, Camila Twany Nunes de Souza, Rosália de Oliveira Nunes, Camila Novaes de Santana, Camila Farias de Araujo, Amaury Cantilino	Bem-estar subjetivo, religiosidade e ansiedade: um estudo transversal em uma amostra brasileira de estudantes de medicina	Avaliar associações entre bem-estar subjetivo (BES), religiosidade, ansiedade e outros fatores em uma amostra de estudantes brasileiros de medicina de uma universidade pública do nordeste do Brasil.	Quantitativo	UFPE	Trends Psychiatry Psychother - Associação de psiquiatria do Rio Grande do Sul	2018

Figura 9 - Seleção de estudos sobre a ansiedade além da patologização



Fonte: Elaborada pela autora.

A categoria “a ansiedade como parte da experiência humana” foi construída a partir da interlocução dos textos “Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise” (Valle; Souza; Ribeiro, 2013), “Parâmetros para triagem de ansiedade de

performance musical” (Babar; Crippa; Osório, 2014) e “Evidências de validade de uma escala para ansiedade em situações de mentira” (Vasconcellos *et al.*, 2016), tendo em vista que ambos afirmam que a ansiedade, por si só, não se trata de uma patologia.

A segunda categoria, “a ansiedade e sua relação com a possibilidade de morte prematura nas doenças crônicas”, apareceu relacionada ao texto “Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise” (Valle; Souza; Ribeiro, 2013). Considerei de grande relevância para o estudo, por conta do diálogo que estabelece, especificamente com a visão filosófica da Fenomenologia da Existência do ser-aí, o homem em sua essência, como um ser para a morte e que, diante da possibilidade constante deste acontecimento, ser promotora de angústia.

A categoria “a ansiedade e a sua relação com a situação financeira” foi construída a partir da interlocução dos artigos “Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise” (Valle; Souza; Ribeiro, 2013) e “Bem-estar subjetivo, religiosidade e ansiedade: um estudo transversal em uma amostra brasileira de estudantes de medicina” (Machado *et al.*, 2018) que apresentam, cada uma em seu contexto, sentidos sobre a ansiedade em interface com a perda financeira, assim como quanto a dificuldade no acesso às necessidades básicas.

Por fim, a categoria “a ansiedade e sua relação com o julgamento social” nasceu das reflexões abordadas nos textos “Parâmetros para triagem de ansiedade de performance musical” (Babar; Crippa; Osório, 2014) e “Evidências de validade de uma escala para ansiedade em situações de mentira” (Vasconcellos *et al.*, 2016), tendo em vista que ambos abordam a ansiedade em uma perspectiva relacional com o meio. Tal olhar conversa intimamente com a Fenomenologia de Heidegger por seu entendimento de homem como um ser-aí lançado no mundo e sempre existencialmente em relação com os outros.

A análise e discussão perfazem o momento denominado de *concepção prévia* por Heidegger (2015), momento em que ocorre a articulação entre o que foi descrito nos textos, a partir da escrita dos autores, com o meu conhecimento, por sua vez, denominado de *posição prévia*. Tal articulação possibilita o desvelar de novas compreensões acerca do fenômeno da ansiedade, mostrando sentidos que fazem parte da estrutura essencial desse fenômeno no contemporâneo.

A ansiedade não se mostra “solta”, desvinculada das pessoas que a sentem, convivem e expressam pela linguagem sobre suas vivências, assim, a estrutura da ansiedade está em voga no tempo ao ser definida e descrita por seres existenciais como o ser-aí, único ente capaz de refletir e se angustiar diante da sua existência.

4.1 A ansiedade como parte da experiência humana: suportar o porvir no agora

Esta categoria foi construída a partir da interlocução entre três dos quatro artigos analisados, pois ambos afirmam de forma direta que a ansiedade faz parte de uma vivência da experiência humana, não constituindo por si só uma patologia. Apesar dos textos não aprofundarem o que compreendem da ansiedade como uma vivência que faz parte da experiência humana, trazem informações valiosas para este estudo.

Os pesquisadores Barbar, Crippa e Osório (2014, p. 1) definem a ansiedade de desempenho musical (MPA) da seguinte forma:

A ansiedade em desempenho musical (MPA) pode ser definida como uma experiência persistente e estressante de apreensão relacionada à performance de música em público. Pode ocorrer tanto em apresentações solo quanto em grupo, com qualquer instrumento, assim como ao cantar. A MPA é entendida como um subtipo específico do transtorno de ansiedade social (SAD) e sua severidade varia continuamente, desde a ansiedade normal inerente à profissão musical até sintomas como sentimentos de terror e quase-pânico, que podem causar impactos substanciais nos artistas.

Chamou atenção a afirmação dos autores quanto à ansiedade também se apresentar como normal e inerente à profissão do ser músico. O estudo em questão faz parte de um projeto maior desenvolvido pela faculdade de Medicina do Ribeirão Preto - USP, intitulado “Ansiedade de desempenho musical: validação de instrumento e avaliação dos efeitos agudos da ocitocina”. Barbar (2013) desenvolveu a pesquisa na sua monografia com o objetivo de traduzir, adaptar e validar a escala Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para o contexto brasileiro. A escolha por também analisar a monografia de Barbar (2013) se deu pela possibilidade de trazer informações mais aprofundadas sobre a ansiedade musical, já que o artigo produzido posteriormente se mostrou uma versão bastante resumida do trabalho.

Faz-se importante ressaltar que, quando falamos sobre o fenômeno da ansiedade, exploramos sobre “as ansiedades” (Barbar, 2013). O que faz todo sentido, já que se trata das experiências de ansiedade vividas de diversos modos e em diversas situações. A esse respeito, à guisa de exemplo, a pianista e pesquisadora Fernanda Zanon descreve, em relato disponível em sua tese de doutorado, defendida em 2019, as implicações da ansiedade na sua carreira enquanto musicista e pesquisadora. Levando em consideração as dificuldades que vivenciou durante a graduação em Piano na Escola de Música da Universidade Federal do Ceará e os seus estudos posteriores na Licenciatura em Música e na experiência de estudar performance musical como mestranda na Universidade de Aveiro. Tal experiência fez com que compreendesse melhor a sua própria experiência com a ansiedade.

O destaque especial vai para uma das disciplinas optativas do programa de Aveiro intitulada “Música e medicina”, espaço em que pode pensar a formação do músico para além da sua constituição formal, estudando os problemas físicos e psicológicos que atravessam a profissão. Inclusive, a professora explica, a partir das pesquisas de Cohen e Bodner (2018, p. 4) que, apesar de identificarem uma grande prevalência de ansiedade de performance nos cursos, as disciplinas que geralmente são ministradas tendem a focar na redução patológica da ansiedade musical. E isso deve dificultar o acesso dos estudantes a uma compreensão mais ampla da sua própria ansiedade.

Discussões como a de Zanon que lançam um olhar existencial para o fenômeno da ansiedade contribuem de forma significativa para uma atuação mais humanizada da ansiedade. Principalmente, para os cursos que não são da área da psicologia ou da saúde. Essa postura é deveras diferente da comumente proposta de controle. Nas palavras da pianista:

A partir de reflexões sobre como a ansiedade pode surgir e atuar negativamente na performance musical, analisando o meu histórico como pianista, e em conversas informais com colegas de profissão, constatei que as aulas de instrumento quase sempre focam no desenvolvimento técnico/interpretativo do aluno, e não incluem estratégias que o ajude a lidar com angústias e medos que envolvem sua carreira. Assim, surgiu a motivação para o desenvolvimento da presente pesquisa, que aborda o tema da APM do ponto de vista da Educação, visando conscientizar os alunos-instrumentistas e auxiliá-los na preparação da performance musical. Abordar a APM pelo viés da educação poderia incentivar os alunos a se tornarem protagonistas de suas trajetórias, refletindo a todo momento sobre a própria prática instrumental e aprofundando o autoconhecimento, além de terem suas práticas docentes transformadas (Zanon, 2019, p. 18).

Olhar a ansiedade em seus vários âmbitos de apresentação pode abrir portas para novas formas de diálogo para com este fenômeno crescente na atualidade e para o qual parecem faltar estratégias realistas de convivência, levando em consideração que a Psicologia ainda é fortemente amparada pelas metodologias biomédicas. A proposta de atuar na ansiedade musical pelo ponto de vista da educação parece ser rica, pois envolve possibilitar a busca dos estudantes por compreender a sua própria experiência da ansiedade dentro da sua prática e história de vida. Apesar dos autores demonstrarem uma associação entre a ansiedade musical e a ansiedade social, esta possui suas particularidades e precisa ser compreendida como tal, com as dificuldades próprias que envolvem seu contexto, dentro do contexto de vida pessoal e profissional de cada aluno. Faz-se importante ressaltar que, qualquer separação que se faça entre a vida pessoal e profissional de uma pessoa, mesmo que necessária para a organização da vida cotidiana, esta se mostra, em última instância, uma separação didática e teórica da vida cotidiana.

A experiência da ansiedade, durante a atuação no palco, transborda o estar diante da plateia ou o âmbito da capacidade técnica para realizar a atuação. Vários artistas passam pela ansiedade musical e relatam sua experiência, como o que ocorreu com a cantora britânica Adele, que chegou a pausar sua carreira em 2011 após uma falha na memória durante o Grammy (Zanon, 2019). Em uma entrevista para o programa de Oprah Winfrey, em novembro de 2021, a cantora contou em detalhes sobre as suas crises de ansiedade após o término do seu casamento, que durou oito anos. Alguns trechos da sua fala são marcantes:

Eu tive crises terríveis de ansiedade após a separação. Elas me paralisavam completamente e me deixavam muito confusa porque eu não tinha qualquer controle sobre meu corpo. [...] Eu levo o matrimônio muito a sério ... e, agora, parece que não. É quase como se eu tivesse desrespeitado o casamento ao me divorciar tão rapidamente. Me sinto envergonhada por ter sido tão rápido¹⁵.

Várias questões poderiam ser levantadas a partir do relato de Adele. Desde compreensões acerca da sua história de vida, sobre as crenças que possui e o que aprendeu sobre amar e ser amada. Além disso, será que a vergonha sobre o término do relacionamento remete a questões estruturais que ainda são vivenciadas no imaginário social quanto ao papel feminino nas famílias e nas relações? O fenômeno da ansiedade também pode denunciar questões estruturais que precisam ser emancipadas em nossa sociedade.

Machado *et al.* (2018, p. 190) afirmam que “a literatura psiquiátrica mostra que as mulheres apresentam a maior prevalência de transtornos depressivos e de ansiedade”, como na sua pesquisa com estudantes de Medicina que estavam nos primeiros quatro anos de curso da Universidade Federal de Pernambuco, as mulheres apresentaram altos índices de estresse e de emoções negativas, corroborando com estudos semelhantes de outros países. Apesar de não ter demonstrado diferenças significativas de satisfação com a vida (que foi medido com a medida de Escala de Afeto Positivo e Negativo - PANAS) entre estudantes de Medicina, homens e mulheres da Universidade Federal do Pará).

As expressões da ansiedade podem revelar pensamentos e sentimentos compartilhados socialmente em uma determinada época. Como ser histórico, o homem se constrói e refaz com o intermédio da linguagem. Assim, o compartilhamento de sentidos acontece por meio desta, como afirmado por Heidegger (2015). Na obra “Ser e Tempo”, o filósofo quer exprimir que ser é tempo. Ou seja, que o ser-aí é estruturado por horizontes históricos de sentido, de modo que os sentidos são sedimentados pelo decorrer do tempo

¹⁵ ADELE diz que perda de peso aconteceu ao adotar rotina de exercícios para conter crises de ansiedade após divórcio. **G1.** 16 nov. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/pop-arte/noticia/2021/11/16/adele-diz-que-perda-de-peso-aconteceu-ao-adotar-rotina-de-exercicios-para-conter-crisis-de-ansiedade-apos-divorcio.ghtml>. Acesso em: 4 mai. 2024.

(Casanova, 2015). Essa discussão é deveras importante para o cuidado para com o fenômeno da ansiedade, uma vez que crescem os discursos de valorização da patologização e então medicalização da ansiedade no contexto atual, cercado por insegurança social.

Um dos fenômenos que faz parte da trama social, de acordo com Vasconcellos *et al.* (2016, p. 383) é a mentira: “um ato cotidiano de interação social”. Diferentes emoções são experimentadas pelas pessoas nas situações de mentira. No caso da ansiedade, esta pode ser entendida como um sinalizador de que uma mentira está acontecendo, não constituindo, por si só, uma patologia. Como descrita no trecho a seguir, do estudo de Vasconcellos *et al.* (2016, p. 389): “Por outro lado, a ansiedade relacionada ao ato de mentir não é constitutiva de uma patologia específica e pode ser mais bem explicada a partir dos valores que um indivíduo adota para conduzir a própria vida, bem como por outras variáveis a exemplo da empatia”.

A ansiedade, igualmente, pode ser associada com os níveis de estresse experimentados pela pessoa no seu dia a dia. Inclusive, o estresse é apontado nos estudos de Valle, Souza e Ribeiro (2013) e Machado *et al.* (2018) como um gerador de ansiedade. Já Barbar, Crippa e Osório (2014) também identificam a situação de desempenho nas atuações como estressoras e associam com a ansiedade musical.

A sintomatologia do estresse pode ser diferenciada em três fases: alarme, resistência e exaustão. A fase de alarme ocorre quando a pessoa entra em contato com um agente estressor. Nesta situação, seu organismo mobiliza energia para se defender, entrando em um funcionamento de defesa do tipo luta ou fuga. Tal funcionamento pode ser entendido como uma adaptação do organismo ao meio (Valle; Souza; Ribeiro, 2013).

Caso o sujeito permaneça exposto ao agente estressor por longo período, inicia-se a segunda fase de adaptação, que é a resistência, “em que ocorre a alteração de vários parâmetros da homeostase a fim de levar o organismo à adaptação. Nessa fase podem surgir sintomas como cansaço, irritabilidade, ansiedade, medo, isolamento social, oscilação do apetite, impotência sexual e alteração de humor” (Valle; Souza; Ribeiro, 2013, p. 132).

A terceira fase se desenvolve e culmina na exaustão. Quando o sujeito passa por períodos ainda mais prolongados e intensos de estresse, seu organismo se encontra extenuado, demonstrando muita dificuldade para se adaptar e se equilibrar. Dessa forma, por conta do alto nível de estresse por períodos prolongados, a pessoa pode desenvolver doenças cardiovasculares, gastrointestinais e fadiga crônica.

Faz-se importante destacar o cuidado que os autores demonstram quando investigam a relação do estresse e da ansiedade, utilizando a referência de Selye (1998) com suas fases do estresse, levando em consideração as nuances que este pode sofrer. Tal consideração auxilia na compreensão da relação entre esses fenômenos em pacientes renais crônicos.

Machado *et al.* (2018) dialogam com Valle, Souza e Ribeiro (2013) pois compreendem o estresse como um fator de risco para os transtornos de ansiedade. Porém, faz-se importante frisar que o estresse por si só não constitui uma patologia.

Cabe ressaltar que o estresse não é o responsável patogênico das doenças, mas a exposição crônica a uma situação estressora pode conduzir a um enfraquecimento orgânico e psicológico, de maneira que doenças com predisposição genética podem se manifestar no indivíduo. Ademais, o próprio estresse pode agravar a condição clínica já existente do indivíduo (Valle, Souza; Ribeiro, 2013, p. 132).

Assim como o estresse, a ansiedade é compreendida pelos autores como um estado emocional normal. No trecho a seguir, mais uma vez a frequência do sofrimento é frisada:

A ansiedade é um estado emocional que inclui componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do estado normal das experiências humanas, não envolvendo um construto unitário. Considerando que a ansiedade pode se estabelecer associada a quase todas as patologias, no caso da doença renal, provavelmente, ela surja principalmente devido a dois fortes fatores: a cronicidade da doença e seu tratamento rígido (hemodiálise) (Valle; Souza; Ribeiro, 2013, p. 136).

Dos pacientes que participaram do levantamento, 47% apresentaram sintomatologia da fase de resistência do estresse. Os fatores tidos como psicológicos apareceram em 55% dos investigados, seguidos por 16% dos sintomas físicos e 29% de sintomas mistos. Outra questão relevante sobre este estudo é que dos 100 pacientes entrevistados, 71% apresentaram estresse e 29% não indicaram sintomas significativos de estresse. Em contrapartida, todos os pacientes demonstraram algum nível de ansiedade, o que indica a possibilidade da existência da ansiedade mesmo sem a associação com o estresse (Valle; Souza; Ribeiro, 2013).

A partir disso, alguns questionamentos podem ser levantados, como: Como os sujeitos que não apresentaram índices significativos de estresse encaram o seu adoecimento? Quais os suportes presentes, pessoais e interpessoais, essa pessoa possui no seu dia a dia? Questões como estas poderiam ampliar a compreensão do fenômeno da ansiedade na vivência de pessoas que convivem com a insuficiência renal.

A consideração das nuances entre a frequência e a intensidade do estresse vão ao encontro da visão fenomenológica de adoecimento. Jurema Dantas, estudiosa da patologização do sofrimento no contemporâneo, a partir da ótica fenomenológica heideggeriana, salienta que o adoecimento está ligado com a intensidade do sofrimento frente às limitações de possibilidades que o sujeito pode estar vivenciando. A angústia, em última instância, trata-se de uma condição existencial sinalizadora dessa restrição de abertura própria do ser-aí. Como explica nesse trecho:

A angústia, longe de ser, para a analítica existencial, uma condição psíquica patológica, assume antes o papel de uma disposição afetiva fundamental do ser-aí. Por meio dela, o homem deixa de compreender a si mesmo apenas a partir do mundo das ocupações e das interpretações públicas naturalizadas, para permitir, então, uma experiência própria do existir enquanto abertura de sentido. Esta transformação existencial não significa de modo algum um mero abandono e superação da cotidianidade impessoal. Impessoalidade e singularidade são possibilidades ontológicas e, portanto, insuperáveis da existência. A cada momento o ser próprio ou impróprio está sempre em jogo na livre abertura do existir (Dantas; Sá; Carreteiro, 2009, p. 5).

A pretensão de controle estabelecida pelos aparatos técnicos científicos advém do encobrimento da condição última da existência humana de ser para morte, ou seja, ser um aberto. Enquanto abertura, o seu porvir não aceita controles. Porém, quando a era da técnica impõe o seu saber como o único discurso legítimo de organização para a vida, acaba por estrangular todas as possibilidades de ser que o homem poderia encontrar. Reduzido a uma forma “certa” previamente estabelecida, o homem sofre na falta da liberdade para angustiar-se e encontrar formas de lidar com as suas dores (Dantas; Sá; Carreteiro, 2009). Nesse contexto, a ansiedade aparece no enalço do sujeito contemporâneo como sintomática de um sistema que acaba por reforçar o mal que promete sanar.

A ansiedade aparece por vezes no consultório psicológico como uma grande nuvem de incertezas. Incertezas quanto ao trabalho, recém iniciado ou aquele que é almejado. Quanto à família que se construiu ou se deseja construir. Ou, ainda, sobre aquela que já não se sabe mais se quer pertencer. Sobre o amor e como amar em dias difíceis. Ou sobre não estar amando. Ainda, não menos importante, sobre a morte e a sua inevitável vinda. A ansiedade pode aparecer em meio a todas essas dores como forma de comunicar questões profundas de insegurança frente ao futuro. Ao escutá-la a pessoa pode entrar em contato e descortinar faces frágeis da sua existência. Tal movimento se mostra necessário pois, como aponta Heidegger (2015), é de encontro com o nada de sua existência que o homem encontra formas de suportar o seu porvir.

Os estudos qualitativos possuem um papel fundamental para as ciências humanas, levando em consideração que possuem a capacidade de ampliação dos fenômenos a partir da experiência singular dos sujeitos que descrevem, com seus próprios sentidos, o que vivem, podendo contribuir de forma bastante rica com as investigações quantitativas, como um trabalho de soma. Assim, o cuidado na Psicologia precisa estar afinado com as questões a que serve, fazendo-se necessário um trabalho constante de meditação da sua prática.

Como afirma Dantas, Sá e Carreteiro (2009, p. 6): “O pensamento que calcula não é um pensamento que medita”. O pensamento que calcula se utiliza da técnica de forma preponderante sobre a escuta de quem está em sofrimento. É compreensível que os sujeitos

busquem explicações ou formas de sanar a ansiedade em momentos de intensa dor, porém, cabe ao profissional de Psicologia a sensibilidade e a disposição para alcançar o que pode estar além da superfície dos sintomas. Para a Fenomenologia, uma escuta sensível compreende o que pode ser ampliado como possibilidade para além do estabelecido como fato no agora, mesmo quando este parece ser a única forma de viver.

Quando Alberto Caeiro (Pessoa, 2013) sinaliza em seu poema que “Para além da curva da estrada talvez haja um poço, e talvez um castelo... E talvez apenas a continuação da estrada”, pode-se compreender que o querido poeta está expressando algo muito caro para a condição humana, que é a capacidade de refletir e questionar sobre o seu futuro. Não possuímos certeza alguma sobre o que acontecerá de amanhã em diante, porém, a possibilidade do futuro como uma dimensão existencial recoloca o homem na sua posição de ser capaz de escolher e agir no presente.

Pode-se questionar: como seríamos sem a dimensão futura? Como passaríamos por situações de dificuldade sem a consciência da fluidez do tempo? Sobre isso, temos alguns indícios quando olhamos para o contexto contemporâneo. O distanciamento das instituições tradicionais se desenrolou na vivência de mais insegurança em relação ao futuro. Instituições como a igreja e a família possuíam grande influência no ensinamento das normas sociais para seus membros, o que os direcionava para caminhos que, acreditava-se, trariam a felicidade e o sucesso. Dessa forma, restava pouco para escolhas pessoais ou dúvidas. Muitas escolhas sobre o futuro já estavam traçadas por outros (Lipovetsky, 2004).

Com as transformações ocorridas, com destaque para as mudanças nos modos do mercado de produção para o mercado de consumo, uma grande nova instituição se elevou trazendo consigo um discurso de liberdade individual e sucesso. Com a estrada para o futuro cada vez mais incerta, os sujeitos são incitados pelo mercado de consumo a buscarem o máximo de realizações no agora. Pode parecer contraditório, já que lançar-se no futuro em demasia também pode trazer adoecimentos. Porém, a sutileza da questão mora no fato de que o mercado de consumo, como instituição detentora de poder no momento, se volta para o lucro e não para orientar os sujeitos contemporâneos a como viver melhor suas vidas de fato (Severiano, 2006).

Na Fenomenologia de Heidegger, a relação do ser humano com a temporalidade possui lugar central. Não à toa sua obra mais significativa se chama “Ser e Tempo”. A Psicologia, enquanto um veículo de formação e cuidado voltados para a sociedade, precisa ficar atenta a que sentidos estão sendo compartilhados sobre a ansiedade. Estudos como o de Barbar, Crippa e Osório (2014), Valle, Souza e Ribeiro (2013) e Vasconcellos *et al* (2016),

Machado et al (2018) e o de Zanon (2022) são essenciais à comunidade acadêmica pois partem de um lugar diferente de compreensão e cuidado da ansiedade.

Faz-se impossível para o homem em sua existência ignorar as dimensões do passado, presente e futuro. O desafio que se mostra parece ser acolher e suportar o peso do possível futuro no presente. Assim como se permitir sair das ocupações cotidianas para entrar em contato com as suas dores, em última análise, com o medo da morte, única certeza que possuímos. “O impessoal não permite a coragem de se assumir a angústia com a morte” (Heidegger, 2015, p. 330). Assumir a angústia implica entrar em contato direto com a realidade da vida presente. Tal empreendimento possibilita um descortinar da ansiedade em suas faces mais profundas, admitindo-se que “Aqui há só a estrada antes da curva, e antes da curva há a estrada sem curva nenhuma”.

4.2 A ansiedade e a possibilidade de morte prematura nas doenças crônicas

Para o homem, ser um “aí” aberto para as possibilidades do futuro, faz parte da sua condição de existência. A morte se desvela, nesse ínterim, não como uma possibilidade, mas como uma certeza última que o confronta frente às suas escolhas diárias, autênticas ou não. Heidegger (2015) explica que costumamos usar de eufemismos para lidar de forma impessoal com a morte, como a fala cotidiana: “Um dia todo mundo morrerá”. Porém, a profundidade da condição da morte própria é abafada nesta exclamação. Assim, o modo de ser para a morte cotidiana se mostra nas ocupações rotineiras. No caso das pessoas que convivem com uma condição crônica de adoecimento, podemos compreender que o modo de ser para a morte da cotidianidade é atravessado pela vivência da possibilidade da morte com mais frequência.

A condição crônica da doença renal pode trazer um sentimento ambíguo entre o medo de viver e o de morrer (Davison, 2010; Machado; Car, 2003; Valle; Souza; Ribeiro, 2013). Através de um olhar fenomenológico, a insuficiência renal aproxima o sujeito da sua condição de existência de ser para a morte, devido à insegurança diária que passa nos processos de hemodiálise. Levando em consideração que esses pacientes possuem um maior índice de emergências e morte prematura durante o tratamento, pois estão sujeitos a algumas complicações técnicas e clínicas, como ruptura da membrana, coagulação nas alças de hélice, líquido dialisador inadequado, água contaminada, hipotensão, hipertensão, câibras, cefaleia, convulsões, vômitos e incidência de acidentes vasculares cerebrais (Valle; Souza; Ribeiro, 2013).

Como o modo de ser para a morte cotidiano mostra um contato impessoal com a nossa condição de ser para a morte, este pode tornar confusa a diferença entre o medo e a

angústia, promovendo uma *alienação* nos sujeitos (Heidegger, 2015). Como explica o filósofo neste trecho:

O predomínio da interpretação pública do impessoal também já decidiu acerca da disposição que deve determinar a atitude frente à morte. Angustiado-se com a morte, a presença coloca-se diante da possibilidade insuperável, a cuja responsabilidade ela está entregue. O impessoal ocupa-se em reverter essa angústia num medo frente a um acontecimento que advém. Ademais, considera-se a angústia, que no medo se torna ambígua, uma fraqueza que a presença segura de si mesma deve desconhecer. Segundo esse decreto mudo do impessoal, o que “cabe” é a tranquilidade indiferente frente ao “fato” de que se morre. A elaboração dessa indiferença “superior” aliena a presença de seu poder-ser mais próprio e irremissível (Heidegger, 2015, p. 330).

Tal impessoalidade assemelha-se à praticidade dos enterros modernos em que o corpo é velado longe dos lares e, assim, longe dos afazeres diários. O tempo empregado no sofrimento também precisa ser medido, pois “esse acontecimento não deve chegar a perturbar e a desestabilizar o que é público em sua ocupação despreocupada. Não é raro perceber a morte dos outros como um desagrado e até mesmo como uma falta de tato social contra que o público deve precaver-se” (Heidegger, 2015, p. 330).

Pode-se compreender a moralização da angústia, percebendo-a como uma insegurança que deve ser retirada ou escondida, como um movimento perverso desenvolvido no bojo das transformações contemporâneas. Ressalta-se o modelo biomédico tradicional de lidar com o sofrimento e os discursos nascidos na lógica do mercado de consumo. A impossibilidade de sanar a angústia da existência humana, diante de sua negação, pode ser promotora de mais sofrimento.

Afastar do olhar a morte dos outros, em certa medida, também se torna afastar de si a possibilidade da sua morte prematura. A morte dos outros nos aproxima, ainda que de forma impessoal, da possibilidade sempre presente da nossa própria morte. A qualquer momento. Os discursos que Heidegger compreende como “falação” cumprem o papel de encobrir tal possibilidade. Porém, não encobrem plenamente a angústia de que diariamente estamos em jogo no tempo e lançados a um possível fim.

A experiência de quem convive com a insuficiência renal crônica se mostra dolorosa: “Para o indivíduo que passa cerca de quatro horas ligado a uma máquina, a monotonia e o medo de morrer naquelas condições são descritos como os principais agentes estressores” (Valle, Souza; Ribeiro, 2013, p. 136). Nessa perspectiva, os sujeitos que convivem com uma doença crônica se utilizam menos de sua condição estrutural de ser para a morte no seu modo cotidiano, pois estão em contato constante com a possibilidade da sua morte prematura. A atuação nas condições de adoecimento crônico precisa ter a sensibilidade para não invalidar a dor que pode ser estar em constante contato com a possibilidade da morte prematura.

4.3 A ansiedade e sua relação com a situação financeira

A preocupação de natureza financeira é apontada como um fator estressor que pode gerar ansiedade nos sujeitos (Valle; Souza; Ribeiro, 2013; Machado *et al.*, 2018). No caso dos pacientes renais crônicos, a ansiedade se mostrou estar associada com as perdas que podem vivenciar durante o tratamento de hemodiálise. Trata-se de um processo doloroso em que os pacientes escolhidos para o estudo passavam pelo menos três vezes por semana. As perdas estão ligadas com as mudanças que o seu corpo pode sofrer, tanto por conta das punções durante o procedimento de filtração do sangue, como nas prescrições de dietas, podendo gerar alterações na imagem corporal.

Além da perda da autonomia nas tarefas diárias, já que podem precisar de suporte de outros familiares, há a perda da autonomia financeira, o que pode trazer consequências sociais, pessoais e familiares para o sujeito, levando em consideração que a insuficiência renal com frequência promove incapacidade laboral. No caso do estudo em questão, a renda familiar mostrou-se baixa, com 35% dos entrevistados possuindo um salário mínimo e 46% possuindo dois a três salários mínimos. A ansiedade se desenvolve, nessa perspectiva, atravessada tanto pelas perdas efetivas vivenciadas pelos sujeitos, como pela possibilidade de perda. Nas palavras dos autores:

Alguns pesquisadores relatam que a ansiedade em paciente renal é frequente, pois a doença é percebida como ameaça à vida, à integridade corporal e como interrupção do meio de sobrevivência, prejudicando a identidade do paciente, sua autoridade e muitas vezes trazendo incertezas em relação ao seu futuro (Klang, Björvell, Berglund, Sundstedt & Clyne, 1998; Ramirez *et al.*, 2012). (Valle; Souza; Ribeiro, 2013, p. 136).

A partir de um olhar fenomenológico, podemos compreender que as possibilidades de perdas vivenciadas pelos pacientes renais são geradoras de angústia. A interrupção dos meios de sobrevivência desses sujeitos pode afetar toda a sua estrutura existencial.

Outra questão que pode ser levantada sobre as mudanças na percepção da identidade dos pacientes é como estes passam a se perceber não estando mais no papel de geradores de renda nas suas famílias e na sociedade. Retomando o pensamento de Han (2014), a sociedade atual se engendra em torno da lógica do excesso de positividade, elegendo o excesso de produtividade no trabalho como sinônimo de sucesso. Todavia, no caso dos muitos sujeitos que estão desempregados, ou aposentados, qual o seu novo papel na sociedade? Tal questão precisa ser levada em consideração no acolhimento desses pacientes.

Qual o lugar simbólico de quem, na perspectiva de produção atual, não se encaixa mais como um produtor de bens úteis? A ansiedade pode se apresentar, nesses casos, como

sinalizadora de um sofrimento arraigado no meio social, promovido na esteira das mudanças contemporâneas, o sofrimento relacionado ao papel do trabalho na vida das pessoas e sua eventual perda pode ir além da preocupação com a falta monetária. Este resguarda, inclusive, uma carga simbólica compartilhada entre os sujeitos contemporâneos. O registro simbólico social mostra algo como: “Você é o que produz”. Desse modo, as novas formas de construção da identidade são atravessadas pelos sentidos compartilhados sobre o trabalho nesse contexto. Como afirmam Holanda (2014, p. 46): “O produto do trabalho, no entanto, não se resume àquilo que tem valor monetário. O próprio homem e sua subjetividade também derivam em grande medida da atividade à qual se dedica”.

A ansiedade traz muitas limitações e consequências para o cuidado dos pacientes renais crônicos, inclusive na conscientização do tratamento, o que pode dificultar a sua adaptação ao mesmo (Valle; Souza; Ribeiro, 2013). Compreender as nuances do sofrimento de pessoas que convivem com uma condição crônica como a insuficiência renal é de suma importância, visto que, quando ancoradas nas necessidades específicas de cada sujeito, as intervenções têm o potencial de cura, no sentido fenomenológico de cuidado (Heidegger, 2015). Aquele que não retira ou anula a autonomia do outro, mas constrói em parceria novas formas possíveis de viver.

Como apontado anteriormente, existe dificuldade na adaptação do tratamento, tanto por este ser doloroso como pelas dificuldades logísticas que o envolvem. Dessa forma, o modo de atuação dos profissionais precisa constantemente ser repensado para que não gere mais conflitos para os pacientes (Barbosa; Aguillar; Boemer, 1999). O estudo qualitativo de cunho fenomenológico de Barbosa, Aguillar e Boemer (1999) apontou o conflito dependência x independência nos pacientes em tratamento de hemodiálise. Tal conflito se dá por conta das mensagens conflituosas passadas pelos profissionais quando por um lado incentivam que o paciente leve uma vida “normal”, continuando a trabalhar, manter a família e ter obrigações sociais, passando a ideia de independência. Porém, por outro lado, espera-se que ele coopere com o regime de tratamento, passando a ideia de dependência. As autoras frisam a necessidade de compreender a experiência dos pacientes para além do estigma do adoecimento. Faz-se necessário uma escuta direcionada para a experiência do sujeito como um todo. O ser completo que este tem o direito e a possibilidade de apresentar, mesmo em meio ao adoecimento que faz parte do seu cotidiano, mas que não lhe define como ser doente.

Uma questão que poderia ser aprofundada em estudos posteriores é a relação desses pacientes com a temporalidade, levando em consideração que a monotonia foi citada como um dos fatores estressores. Questionamentos como de que forma a vivência do tempo na rotina dessas pessoas foi alterada poderia aprofundar a compreensão do fenômeno da

ansiedade. Para os que precisaram deixar de trabalhar por aposentadoria ou porque perderam seus empregos, como ficou a noção de “produtividade”, já que no presente esta ainda é associada com a geração de renda. Vários questionamentos poderiam ser aprofundados, portanto.

O estudo de Machado *et al.* (2018) também demonstrou uma relação da ansiedade com a situação financeira com um grupo de estudantes de Medicina. Os índices dos adoecimentos mentais entre estes estudantes são maiores em relação aos da população em geral. Uma questão agravante desses índices se dá, inclusive, por geralmente os estudantes não reconhecerem que estão passando por um adoecimento psíquico (Machado; Moura; Almeida, 2015). A dificuldade de perceber o próprio adoecimento pode estar associada com a cronicidade do estresse, influenciado pelas poucas horas de sono rotineiras e a consequente exaustão (Conceição *et al.*, 2019).

Uma revisão integrativa realizada por Mendes e Dias (2021) corrobora com esse resultado. O estudo buscou identificar as prevalências, os instrumentos de avaliação mais utilizados e os fatores associados aos sintomas da ansiedade, depressão e estresse mais citados na literatura científica brasileira. A situação financeira foi sinalizada como uma das geradoras de estresse em estudantes de baixa renda e que não possuíam bolsa de estudo, ressaltando que as dificuldades financeiras afetam não apenas a subsistência dos estudantes, mas sua saúde mental. Ressalta-se a importância das políticas institucionais para dar suporte aos alunos de baixa renda.

O bem estar subjetivo pode ser um fator protetivo para os transtornos de ansiedade, assim, seu desenvolvimento é importante para a promoção e prevenção da saúde mental dos estudantes de Medicina. Existem vários fatores estressores na rotina de quem escolhe esta profissão, alguns são inerentes a essa escolha, como as longas jornadas de estudos, a dificuldade em conciliar a rotina com os momentos de lazer, a dificuldade de fazer exercícios físicos e de manter relações sociais. Todas essas questões podem afetar o bem estar dos estudantes durante o curso. Além das preocupações com o futuro e com as cobranças, tanto próprias como dos pais (Machado *et al.*, 2018; Conceição *et al.*, 2019).

Nessa perspectiva, o apoio financeiro pode influenciar de forma significativa o bem estar desses estudantes, trazendo um suporte essencial como explica o trecho a seguir:

Ter apoio financeiro pode aumentar a satisfação com a vida, permitindo que os estudantes de medicina lidem com menos fontes de ansiedade. Significa que estudantes que recebem ajuda financeira têm uma fonte a menos de estresse, pois não precisam se preocupar com sua própria subsistência. Essa lógica encontra suporte na literatura científica sobre estresse econômico e aspectos de felicidade envolvendo estudantes de medicina em todo o mundo (Machado *et al.*, 2018, p. 190).

Como os estudos apontaram, a ansiedade relacionada à condição financeira envolve a convivência com o estresse gerado pela limitação do acesso a necessidades que são básicas. A saúde, em sua concepção ampliada, representa uma conquista para a saúde pública brasileira, como prevista na Constituição de 1988, pois compreende a saúde além da ausência de doenças e a estabelece como um direito de todos e um dever do estado (Paulus Júnior; Cordoni Júnior, 2006). Ressalta-se a participação da população na construção das políticas de saúde de forma que esta seja pensada para e com os cidadãos.

O conceito ampliado de saúde está amparado na prerrogativa da saúde como um bem integral, congregando o bem-estar físico, social e mental nas suas ações de cuidado. Desse modo, quando falamos sobre o cuidado à saúde mental na prevenção e tratamento dos adoecimentos mentais, inevitavelmente também estamos discutindo sobre o acesso aos direitos básicos de sobrevivência e bem-estar da população. Dessa forma, o cuidado com a ansiedade necessita das políticas públicas de atenção e suporte financeiro. Tais políticas são fundamentais para a construção de uma rede social segura e para o fomento da igualdade de oportunidades e redução das desigualdades sociais.

4.4 A ansiedade e sua relação com o julgamento social: o encontro com os outros

O Transtorno de Ansiedade Social é compreendido pelo DSM - IV (APA, 2002) como um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho nas quais a pessoa experimenta o medo de se comportar de formas que possam gerar algum tipo de situação constrangedora ou humilhante e, diante destas, possa estar sob o julgamento de outras pessoas. Barbar, Crippa e Osório (2014) apontam que a Ansiedade Musical é entendida como um subtipo do Transtorno de Ansiedade Social. Desse modo, podemos entender que algumas características que compõem o diagnóstico do Transtorno da Ansiedade Social podem se apresentar na Ansiedade Musical.

Os referidos autores se utilizam do Inventário de Ansiedade em Desempenho Musical de Kenny (K-MPAI), que é uma ferramenta de autoavaliação que consta com 26 itens graduados em uma escala Likert de sete pontos. O inventário avalia sintomas como ansiedade, tensão, alterações de memória e cognições negativas, além de se propor a avaliar elementos relacionados à história de vida do sujeito. Esse componente da escala é baseado na Teoria da Ansiedade do americano David Barlow, psicólogo clínico conhecido pelos seus estudos sobre os transtornos de ansiedade.

Apesar do estudo se centrar na tradução e validação da referida escala para o contexto brasileiro, alguns pontos desse processo chamam a atenção sobre a possível

experiência dos sujeitos com a ansiedade social e a musical. Foram nivelados três principais fatores para a avaliação, cada um contendo itens pertinentes: preocupações e insegurança, depressão e desesperança e relacionamento parental precoce. Os itens de maior correlação com o escore total da pontuação da escala se voltam para o fator insegurança e desesperança, demonstrando uma forte relação entre esse fator e a ansiedade musical. Já os itens que demonstram de forma mais clara uma relação entre a ansiedade social e a musical são: “Frequentemente, eu fico preocupado a respeito de uma reação negativa da platéia” e “Eu desisto de boas oportunidades de apresentação devido à ansiedade”.

Zanon (2022) explica que a Ansiedade Musical pode ser desenvolvida após experiências ruins, podendo vir acompanhada de vários pensamentos desagradáveis, como o medo de falhar e sofrer com o julgamento das pessoas, levando em consideração que os momentos de performance são situações de avaliação de alguma forma, assemelhando-se com a fobia de ordem social. Inclusive, sentir ansiedade neste momento não depende, propriamente, dos anos de experiência ou do preparo técnico do profissional. A musicista sinaliza, ainda, que nem sempre a ansiedade afeta a qualidade da performance musical, pois até certo ponto é positiva e pode impulsionar o preparo para a prática.

Na clínica, por vezes, a ansiedade aparece associada com a expectativa do julgamento alheio, tanto relacionada a aspectos positivos de si, como negativos. Em alguns casos, a necessidade da validação que pode vir do outro cumpre um papel importante dentro de um processo de adoecimento em curso. Ressalta-se que, no contexto contemporâneo, a exposição de si acontece de forma amplificada por conta das redes sociais e da internet como um todo, assim, a experiência da ansiedade social pode ganhar contornos particulares. Como afirma Sibilía (2016), na atualidade, já não utilizamos dos diários pessoais como suporte para a expressão e descoberta de si, em um movimento de introspecção “de dentro pra fora”, ou *introdiregido*. Diferente disto, parece haver um movimento *alterdiregido*, voltado para fora, de modo que a subjetivação começa a ser construída a partir da expectativa do olhar do outro.

A problemática destas transformações pode ser mais profunda do que aparenta. Os meios de comunicação não são desprovidos de interesses. Geralmente, possuem o consumo como pano de fundo. Seu catálogo de informações oferece desde o consumo de produtos, até o consumo dos estilos de vida das outras pessoas, unindo isso à disseminação da ideia de que “tudo você pode, é só querer”, o sofrimento se desvela envolto na moralização e individualização da situação social das pessoas.

A questão central da relação entre a ansiedade e o julgamento social se volta para a condição humana de sempre ser um *ser-com*, mesmo quando sozinho. Isso significa dizer que a estruturação da existência humana é atravessada pela existência dos outros. O modo como

pensam, ou imagina-se que pensam, falam, expressam sentimentos, se comportam de forma geral, vem ao encontro da existência de si. Como afirma Heidegger (2015, p. 175): “O mundo da presença é *mundo compartilhado*”. Assim, o ser-em-si dos outros vem ao encontro como *copresença*.

Faz-se importante ressaltar que quando a Fenomenologia se ocupa em refletir sobre um “eu”, não está indicando a existência de um “eu” isolado dos outros. Mesmo o ser-si mesmo é um modo de ser que o ser-aí pode apresentar em um dado momento e contexto. Ou seja, a representação de um ser-si faz parte da estrutura existencial do ser, nunca podendo ser definida *a priori*, sempre podendo desvelar-se de forma única, diferente. Assim, em uma perspectiva fenomenológica, mesmo que se acredite na tendência de uma postura crítica por parte da plateia em um concerto musical, a certeza *a priori* de que isso se concretizará se mostra impossível.

Vasconcellos *et al.* (2016) investigam formas de compreensão e medição da ansiedade para auxiliar na detecção de mentiras. As pessoas “vivenciam níveis de ansiedade diferentes quando empregam estratégias de enganação” (Vasconcellos *et al.*, 2016, p. 385). Apesar da mentira fazer parte da dinâmica social, como apontaram os autores, o ato de mentir é moralmente julgado em nossa sociedade, podendo gerar insegurança em quem está mentindo. Como explicam no trecho:

Em termos gerais, entende-se que a ansiedade está diretamente relacionada a uma maior ou menor intensidade no que se refere aos sinais comumente associados com a mentira, mesmo em estudos de laboratório. Essa relação é evidenciada por intermédio do uso de dispositivos que mensuram sinais fisiológicos envolvidos no ato de mentir e que apresentam relação direta com a variável ansiedade (Vasconcellos *et al.*, 2016, p. 384).

Podemos compreender que a ansiedade está relacionada com as crenças que cada pessoa possui. Os valores são compartilhados socialmente, podendo influenciar no modo como os sujeitos irão experimentar a ansiedade em situações de mentira. No caso do estudo em questão, o intuito foi quantificar a ansiedade que os participantes imaginam que sentiriam em situações que possivelmente poderiam ter uma mentira descoberta. Nessa perspectiva, a ansiedade em situações de mentira pode estar ligada ao medo do possível julgamento alheio.

Faz parte da estrutura existencial do homem o modo de *ser-com* os outros. Isso possibilita que mesmo sozinhos, ou mesmo sozinhos entre muitos, o sujeito ainda consiga estar no modo ser-com pela sua disposição de possibilidade existencial. “Mesmo o estar-só da presença é ser-com no mundo” (Heidegger, 2015, p. 177). Faz parte da disposição existencial do homem estar em relação, assim como vivenciar a falta do outro.

Os outros como entes existenciais dotados do modo da presença não podem ser determinados como seres dados, ou seja, previsíveis. Assim, pode-se considerar que na ansiedade expressa tanto no palco, como nas situações de mentira, por exemplo, advém da expectativa construída em situações passadas. A história de vida da pessoa, contendo suas interações, tem papel primordial no modo como se sente e reage a situações em que um julgamento tem a possibilidade de ocorrer. Na perspectiva de Heidegger, em última instância, pressupor o pensamento das pessoas na plateia, por exemplo, seria olhar para estas como se fossem simplesmente dadas. Porém, compreende-se que possuímos uma história e uma bagagem de vida. O desafio se mostra estar atento para possibilitar o encontro com o novo, com aquilo sobre o outro que ainda não sei e sobre aquilo de si que o outro ainda não conhece.

O mundo da presença libera, portanto, entes que não apenas se distinguem dos instrumentos e das coisas, mas que, de acordo com seu modo de ser *de presença*, são e estão “no” mundo em que vêm ao encontro segundo o modo de ser-no-mundo. Não são algo simplesmente dado e nem algo à mão. São *como* a própria presença liberadora - *são também copresenças*. Ao se querer identificar o mundo em geral com o ente intramundano, dever-se-ia então dizer: “mundo” é também presença (Heidegger, 2015, p. 174).

A experiência como um acontecer solicita a capacidade de sustentar o desconforto dos momentos antes que esta se concretize e se mostre de forma clara, desfazendo a nuvem de incertezas. Não se conhece a reação da plateia até que se pronunciem as primeiras notas musicais. Nós encontramos as pessoas em seu ser-no-mundo. Então, mesmo que este pareça ser totalmente conhecido, algo dele escapa, está a desvelar. “Mesmo quando vemos o outro meramente “em volta de nós”, ele nunca é apreendido como coisa-homem simplesmente dada” (Heidegger, 2015, p. 176). Suportar a ansiedade de estar entre os outros e não possuir a certeza de ser aceito por estes envolvem o duplo movimento de aceitar a si como um ente incompleto, lançado no porvir dos acontecimentos, e aceitar estar com o outro como este possa se mostrar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados nesta investigação vão ao encontro da minha inquietação inicial: de como seria possível uma convivência com a ansiedade, buscando outras faces do fenômeno além daquelas representadas pelos transtornos de ansiedade retratados pela visão biomédica. A necessidade de exclusão das vivências ansiosas perde o sentido diante desta perspectiva. O levantamento bibliográfico resultou em quatro artigos analisados a fundo a partir do olhar fenomenológico existencial hermenêutico. Cabe ressaltar que a analítica fenomenológica hermenêutica não se resume a um método que acontece apenas no momento da análise dos resultados. Trata-se de um modo de pensar que perpassa todos os momentos da pesquisa, desde a sua concepção.

Desta maneira, quando faço o movimento de relembrar o percurso que se desenrolou e está impresso nesta dissertação, consigo perceber o ponto inicial que foi a inquietação sobre os outros sentidos da ansiedade além dos já conhecidos. Esse é um movimento fenomenológico. Questionar como e por que cada sujeito nomeava sua experiência de ansiedade daquela forma, nas minhas escutas, era um movimento fenomenológico, assim como ir em busca da descrição realizada por eles para possibilitar as minhas interpretações das suas vivências de ansiedade. O pensamento fenomenológico estava presente muito antes do último capítulo deste trabalho, tal como preconiza a filosofia de Heidegger.

Nesta análise, foram construídas quatro categorias de sentido: a ansiedade como parte da experiência humana: suportar o porvir no agora, a ansiedade e sua relação com a possibilidade de morte prematura nas doenças crônicas, a ansiedade e sua relação com a situação financeira e a ansiedade e sua relação com o julgamento social: o encontro com os outros. Todas expressam modos de desvelamento da ansiedade na relação do homem com o mundo que o rodeia. Ficou clara, nesta investigação, a relação intrínseca das vivências da ansiedade com os fenômenos sociais e econômicos, como cada vez mais as pesquisas na Psicologia vêm demonstrando. Esses resultados reafirmam a importância da visão de saúde ampliada pertencente ao Brasil, atualmente, que é base do Sistema Único de Saúde, programa que significa uma conquista para o país enquanto um estado democrático de direito.

Os artigos apontaram para a vivência da ansiedade nas situações de insegurança financeira, como nos casos de estudantes de Medicina de baixa renda que não possuem um suporte financeiro para se manterem durante as longas jornadas da faculdade. Também nos casos de pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise que, por conta da doença, perdem o emprego ou precisam contar com a aposentadoria precoce. Nesses casos, as políticas de assistência são essenciais para a manutenção da qualidade de vida dos sujeitos. Em estudos

futuros, a problemática de como os aparelhos de assistência estudantil nas universidades públicas estão atuando na promoção da permanência de estudantes de baixa renda pode ser investigada. Do mesmo modo, como a atuação de órgãos como o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) e o CRAS (Centros de Referência de Assistência Social) dão suporte para pacientes renais crônicos em situação de vulnerabilidade.

Estes pacientes convivem com a possibilidade de morte prematura cotidianamente, devido às ocorrências do tratamento de hemodiálise. Podemos compreender que o modo de ser para a morte da cotidianidade é atravessado pela vivência da possibilidade da morte com mais frequência. Heidegger explica que o modo de ser impessoal da cotidianidade faz parte da estrutura do *dasein*. Saídas e retomadas deste estado são necessárias para possibilitar escolhas mais autênticas e com mais sentido na vida. Porém, mostra-se parte da existência as tarefas rotineiras que nos alienam da angústia de sermos para a morte. O contato com a angústia de ser para a morte nas condições crônicas, como a insuficiência renal, constituem estressores diários que podem trazer muito sofrimento e, deste modo, ansiedade.

A ansiedade se desvelou no encontro com a possibilidade do julgamento alheio, como nas situações de mentira, em que a pessoa demonstra medo de ser descoberta, e nas de desempenho, como nas apresentações musicais. A questão fundamental da relação entre a ansiedade e o julgamento social se volta para a condição humana de sempre ser um *ser-com*. Isso significa dizer que a estruturação da existência humana é atravessada pela existência dos outros. O modo como pensam, ou imagina-se que pensam, falam, expressam sentimentos, se comportam de forma geral, vem ao encontro da existência de si. Nesse sentido, podemos compreender que existem vivências de ansiedade que sinalizam como nos relacionamos com as outras pessoas. Em certa medida, indica como nos relacionamos pessoalmente, pois, para a Fenomenologia, não existe um “eu” encapsulado, isolado do seu meio.

Nessa perspectiva, toda experiência vivenciada é relacional, uma vez que *ser-com* faz parte da estruturação humana. Essa concepção pode trazer contribuições importantes para a noção de alteridade na Psicologia, no que tange ao atendimento humanizado. O respeito à experiência do outro, por compreender que se trata de um semelhante, mesmo diferente em necessidades e singularidades, pode proporcionar mudanças consideráveis na efetividade das terapêuticas psicológicas. Portanto, tal atitude valoriza a relação entre sujeito e profissional, sinalizando que a técnica psicológica tem o seu papel, mas que precisa vir acompanhada do contato acolhedor, humanizado.

Na pesquisa, uma das limitações encontradas foi a dificuldade de encontrar informações suficientes sobre a ansiedade além dos transtornos. Muitos estudos, inclusive, focaram apenas na validação de escalas para medição da ansiedade. Todos os estudos

analisados são de natureza quantitativa, de modo que apresentam poucas informações sobre as experiências provenientes dos relatos dos sujeitos, priorizados nas pesquisas qualitativas. Afirma-se a relevância da pesquisa qualitativa para a compreensão mais profunda do fenômeno da ansiedade. Para estudos futuros, sugestionam-se investigações que abordem as estratégias de enfrentamento apontadas por alguns autores, de modo a aprofundar a questão, assim como a atuação das políticas públicas nos diversos setores de apoio da sociedade.

Inicialmente, a investigação seria realizada por meio dos prontuários psicológicos da Clínica Escola de Psicologia da UFMA, porém, com o avançar da pandemia, muitas incertezas surgiram. Fez-se necessário uma reinvenção. A pandemia impunha esta tônica: reinvenção. As aulas, o estágio, o contato com os colegas, todos foram ajustados para o modo online. O contato presencial fez falta, as discussões nos espaços da universidade precisavam dar lugar a outros modos de interação. O cafezinho na cantina após as discussões cedeu espaço para as reuniões nos grupos de WhatsApp. Percebi que o principal estava ali, a capacidade de promover trocas potentes para a Psicologia continuava presente. O desejo de ouvir e aprender com os colegas permanecia vivo e refletindo sobre novas interações online que possibilitassem encontros de saberes. Enfrentar uma pandemia durante o mestrado em Psicologia me mostrou, de fato, como a construção do saber no meio acadêmico precisa estar implicada com a promoção e prevenção da saúde mental dos seus pesquisadores. A Psicologia, enquanto uma ciência e profissão voltada para as necessidades da sociedade, é formada de pessoas, para pessoas.

Na continuidade deste estudo, no âmbito do doutorado, gostaria de abordar questões que não foram analisadas nesta investigação, como a ansiedade e sua relação com a vivência da temporalidade pelos sujeitos no contexto da crescente transformação tecnológica que estamos vivendo; a ansiedade nas relações amorosas e de amizade no contexto de uso das redes sociais; a ansiedade e sua relação com a autoimagem, o comportamento alimentar e de consumo, levando em consideração que o fenômeno é apontado na clínica como um dos motivadores que atuam no aumento das compulsões. Inclusive, uma questão que chamou atenção foi a ausência de estudos sobre a ansiedade na emergência vivida na pandemia. O COVID-19 ocasionou transformações na sociedade como um todo, e compreender as expressões de ansiedade e as terapêuticas provenientes desse período pode trazer percepções valiosas para a atuação da Psicologia em momentos de crise.

Acredito que a temática pode ser ampliada no futuro com a pesquisa de campo de natureza qualitativa e fenomenológica, indo ao encontro das narrativas dos sujeitos. A riqueza de uma pesquisa assim pode contribuir na construção de recursos terapêuticos mais alinhados na compreensão das vivências ansiosas, além de contribuir de forma mais ampla na

construção de políticas específicas de promoção de cuidado e prevenção de adoecimentos no meio público. Nesse sentido, esta pesquisa pode servir de fundamento na percepção de como a ansiedade surge na Psicologia Clínica, além de trazer um panorama histórico sobre as concepções de ansiedade para aprofundar o conhecimento sobre o fenômeno.

Investigar o fenômeno da ansiedade a partir do olhar da Fenomenologia foi desafiador. Os estudos de Heidegger são densos, de forma que precisam ser digeridos. Faz-se necessário um retorno reflexivo e um olhar curioso para apreender o que o autor está querendo comunicar na sua analítica existencial. Todavia, o prazer de compreender e observar os fios do seu pensamento se entrelaçando durante o percurso da pesquisa são proporcionais ao esforço empreendido. A Fenomenologia Hermenêutica se mostrou um caminho alternativo para aprofundar os conhecimentos sobre a ansiedade. Seu respeito para com os conhecimentos já produzidos abre portas para que novos olhares e formas de cuidado possam surgir para o campo da Psicologia.

A história da Psicologia no Brasil é marcada por desafios, sendo regulamentada apenas em 1962, e pode-se considerar um campo profissional recente. São 63 anos de uma ciência e práticas profissionais em franco desenvolvimento, construindo formas de atuação cada vez mais voltadas para as necessidades da população. Tal posicionamento também foi uma conquista, enquanto tensões sociais como a ditadura militar deixou clara a necessidade de mudanças no seu modo de pensar e agir. No presente, o desafio continua. Estudos fenomenológicos que priorizam a experiência vivida das pessoas são potentes para a Psicologia enquanto ciência.

A Fenomenologia no estudo da ansiedade oferece uma visão mais profunda e valiosa deste fenômeno, indo além das classificações diagnósticas e perspectivas biomédicas. Ela possibilita abordar como a ansiedade se mostra na vida cotidiana das pessoas, incluindo seus significados e particularidades, assim como é vivenciada no contexto das relações sociais e interpessoais, além de entender que as teorias e terapêuticas estão sempre em evolução, já que trabalham a favor da saúde integral dos sujeitos. Desse modo, os estudos fenomenológicos podem enriquecer a base teórica da Psicologia por oferecer compreensões mais detalhadas sobre a natureza da ansiedade.

Para a Clínica Psicológica, a partir da pesquisa fenomenológica, os psicólogos podem desenvolver abordagens terapêuticas mais ancoradas nas necessidades singulares de cada cliente, respeitando sua história pessoal com a ansiedade. Essa compreensão pode ajudar na criação de práticas mais humanizadas, atuando diretamente na promoção da alteridade, algo caro para a Psicologia enquanto profissão. Destaca-se que a eficiência das práticas, nesse campo, depende do quanto estão implicadas, de fato, com as questões sociais, econômicas e

culturais que envolvem o sofrimento. Humanizar o atendimento em Psicologia nos seus diversos âmbitos, hospitais, escolas, postos de saúde, clínicas, organizações etc., significa estar aberto para ampliar o olhar para além da superfície e sentir o outro do modo como se apresenta em dado momento. Essa postura é desafiadora, mas abre portas para se estar genuinamente em contato com o vivido do outro.

Como a Fenomenologia considera, o novo se desvela apenas no presente, com os pés bem fincados no agora. Portanto, olhemos para a ansiedade com a coragem que Alberto Caeiro (Pessoa, 2013) nos ensinou, sabendo que “Aqui há só a estrada antes da curva, e antes da curva, há a estrada sem curva nenhuma”.

REFERÊNCIAS

- 6 razões para não ser multitasking. **Flowup**. 23 mai. 2022. Disponível em: <https://www.flowup.me/blog/6-razoes-para-nao-ser-multitasking/>. Acesso em: 4 ma. 2024.
- ADELE diz que perda de peso aconteceu ao adotar rotina de exercícios para conter crises de ansiedade após divórcio. **G1**. 16 nov. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/pop-arte/noticia/2021/11/16/adele-diz-que-perda-de-peso-aconteceu-ao-a-dotar-rotina-de-exercicios-para-conter-crisis-de-ansiedade-apos-divorcio.ghtml>. Acesso em: 4 mai. 2024.
- AMATUZZI, M. M. Pesquisa fenomenológica em Psicologia. *In*: BRUNS, M. A. T.; HOLANDA, A. F. (Orgs.) **Psicologia e Fenomenologia: reflexões e perspectivas**. Campinas: Alínea, 2005. p. 17-25.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- AQUINO, C. A. B. O Processo de precarização laboral e a produção subjetiva: um olhar desde a psicologia social. **O Público e Privado**, Fortaleza, v. 6, n. 11, p. 169–178, 2008.
- BARBOSA, J. C.; AGUILLAR, O. M.; BOEMER, M. R. O significado de conviver com a insuficiência renal crônica. **R. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 52, n. 2, p. 293-302, abr./jun. 1999.
- BARBAR, A. E. M. **Ansiedade de Performance Musical: validação transcultural de instrumento de avaliação**. 2013. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.
- BARBAR, A. E. M.; CRIPPA, J. A.; OSÓRIO, F. L. Parameters for screening music performance anxiety. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, V. 36, p. 245-247, 2014.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BAUMAN, Z. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.
- BATISTELLA, C. E. C. Saúde, doença e cuidado: complexidade teórica e necessidade histórica. *In*: FONSECA, A. F.; CORBO, A. M. A. (Orgs.). **O território e o processo saúde-doença**. Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007. p. 25-49.
- BEARD, G. Neurasthenia, or nervous exhaustion. **Boston Medical and Surgical Journal**, v. 80, p. 217-221, 1869.
- BELANDI, C. Em 2021, pobreza tem aumento recorde e atinge 62,5 milhões de pessoas, maior nível desde 2012. **Agência IBGE: Notícias**. Brasília, 2 dez. 2022. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/35687-em-2021-pobreza-tem-aumento-recorde-e-atinge-62-5-milhoes-de-pessoas-maior-nivel-desde-2012#:~:text=Destaques,da%20popula%C3%A7%C3%A3o\)%20eram%20extremamente%20pobres](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/35687-em-2021-pobreza-tem-aumento-recorde-e-atinge-62-5-milhoes-de-pessoas-maior-nivel-desde-2012#:~:text=Destaques,da%20popula%C3%A7%C3%A3o)%20eram%20extremamente%20pobres). Acesso em: 16 abr. 2023.
- BELLO, A. A. **Introdução à Fenomenologia**. Bauru, São Paulo: Edusc, 2006.

BICUDO, M. A. V. Sobre a Fenomenologia. In: BICUDO, M. A.V.; ESPOSITO, V. H. C. (Orgs.). **A pesquisa qualitativa em educação: um enfoque fenomenológico**. Piracicaba: UNIMEP, 1994.p. 15-22.

BOAVENTURA, M. Como desenvolver a sua habilidade profissional para ser multitasking? **Acelerador de Carreiras**. Disponível em: <https://aceleradordecarreiras.com.br/multitasking/>. Acesso em: 4 mai. 2024.

BRENTANO, F. **Von der mannigfachen Bedeutung des Seiende nach Aristoteles**. Darmstadt: WB, 1960.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

CASANOVA, M. A. **Ser e tempo de Martin Heidegger**. Instituto Dasein Canal, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cCWpwmorIbI>. Acesso em: 10 set. 2023.

CÍCERO, M. T. **Discussões Tusculanas**. Uberlândia: EDUFU, 2014.

COHEN, S.; BODNER, E. Music performance skills: A two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. **Psychology of Music**, v. 47, n. 4, p. 521-538, apr. 2018.

CONCEIÇÃO, L. S.; BATISTA, C. B.; DÂMASO, J. G. B.; PEREIRA, B. S.; CARNIELE, R. C.; PEREIRA, G. S. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação**, Campinas, v. 24, n. 03, p. 785-802, nov. 2019.

CORDEIRO, A. M; OLIVEIRA, G. M.; RENTERÍA, J. M.; GUIMARÃES, C. A. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Rev. Col. Bras. Cir.**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.

COSTA, S. S. Pandemia e desemprego no Brasil. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 54, n. 4, p. 969-978, jul./ago. 2020.

COSTA, R. **Eu ansiedade** [Perfil no Instagram]. Disponível em: https://www.instagram.com/_euansiedade?igsh=YjBoaG93MXQ5YWNj. Acesso em: 10 dez. 2023.

CROCQ, M. A. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. Uma história da ansiedade: de Hipócrates ao DSM. **Dialogues Clin. Neurosci.**, v.17, n. 3, p. 319-325, set. 2015.

CUTTS, S. **Happiness**. Steve Cutts Canal, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk>. Acesso em: 10 dez. 2023.

DANTAS, J. B. **Angústia, existência e contemporaneidade**. 2005. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2005.

DANTAS, J. B.; SÁ, R. N.; CARRETEIRO, T. C. O. C. A patologização da angústia no mundo contemporâneo. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 61, n. 2, p. 1-9, 2009.

DANTAS, J. B. **Tecnificação da vida: uma discussão sobre o fenômeno da medicalização na sociedade contemporânea**. Curitiba: CRV, 2014.DAVISON, S. N. End-of-life care preferences

and needs: perceptions of patients with chronic kidney disease. *Clinical Journal of the American Society of Nephrol.*, Washington, v. 5, n. 2, p. 195-204, 2010.

DAVISON, S. N. **End-of-life care preferences and needs: perceptions of patients with chronic kidney disease.** *Clinical Journal of the American Society of Nephrol*, 5(2), 195-204, 2010.

DUTRA, E. A narrativa como uma técnica de pesquisa fenomenológica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 7, n. 2, p. 371-378, 2002.

DUTRA, E. Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 9, n. 2, p. 381-387, 2004.

FEIJOO, A. M. L. C.; GOTO, T. A. É Possível a Fenomenologia de Husserl como Método de Pesquisa em Psicologia? **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 32, n. 4, 01-09, 2016.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão.** Petrópolis: Vozes, 1987.

FROTA, A. M. M. C. O rigor na pesquisa fenomenológica com orientação heideggeriana. IV Seminário Internacional de Pesquisa e Estudos Qualitativos, 2010, São Paulo. **Anais eletrônicos [...]**. São Paulo: UNESP, 2010. p. 1-8.

FROTA, I. J.; FÉ, A. A. C. M.; PAULA, F. T. M.; MOURA, V. E. G. S; CAMPOS, E. M. Transtornos de ansiedade: aspectos clínicos e classificações atuais. **J. Health Biol. Sci.**, Fortaleza, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.

FRAGA, V. F.; SCHULTZ, J. A. D. Velamento da angústia existencial do cidadão e do homem público e o sentido de um dever ser próprio a ações sérias*. **RAP**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 1, p. 67-91, jan./fev. 2009.

GARNICA, A. V. M. Algumas notas sobre pesquisa qualitativa e fenomenologia. **Interface — Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 1, n.1, p. 109-122, 1997.

GOTO, T. A. **Introdução à Psicologia Fenomenológica – A Nova Psicologia de Edmund Husserl.** São Paulo: Paulus, 2015.

GUIMARÃES, D. M. **Verdade e Historicidade em Heidegger.** 2019. Tese (Doutorado em Filosofia) - Programa de Pós-Graduação em Filosofia, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2019.

HAN, B. C. **Sociedade do Cansaço.** 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HEIDEGGER, M. **A origem da obra de arte.** Lisboa: Edições 70, 1977.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo.** 10. ed. São Francisco: Vozes, 2015.

HIPÓCRATES. Da Natureza do Homem. *In*: CAIRUS, H. F.; RIBEIRO JR., W. A. (Orgs.). **Textos hipocráticos: o doente, o médico e a doença.** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. p. 39-59.

- HOLANDA, A. Gênese e histórico da psicopatologia fenomenológica. *In*: ANGERAMI-CAMON, V. A. (Org.). **Psicoterapia e brasilidade**. São Paulo: Cortez Editora, 2014.
- HOMERO. **Ilíada**. São Paulo: Arx, 2002.
- HOTHERSALL, D. **História da Psicologia**. 4. ed. Porto Alegre: AMGH, 2019.
- HUSSERL, E. **Ideias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica**. Aparecida: Ideias & Letras, 2006.
- HUSSERL, E. **Investigações Lógicas - Fenomenologia e Teoria do Conhecimento: Investigações Para a Fenomenologia e a Teoria do Conhecimento**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.
- HUSSERL, E. **Ideias Para uma Fenomenologia Pura e Para uma Filosofia Fenomenológica**. Aparecida: Ideias & Letras, 2012.
- JAAKKOLA, E.; ALEXANDER, M. The role of customer engagement behavior in value co-creation: a service system perspective. **Journal of Service Research**, v. 17, n. 3, p. 247-261, 2014.
- LIPOVETSKY, G. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.
- LOBO, A. **A carteira de um neurastênico**: Romance. São Luís: Edições d'A Revista do Norte, 1903.
- MACHADO, L. R. C; CAR, M. R. A dialética da vida cotidiana de doentes com insuficiência renal crônica: entre o inevitável e o casual. *Revista de Escola de Enfermagem*, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 27-35, 2003.
- MACHADO, C. S.; MOURA, T. M.; ALMEIDA, R. J. Estudantes de Medicina e as Drogas: Evidências de um Grave Problema. **Rev. Bras. Educ. Med.**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 1, p. 159-167, 2015.
- MACHADO, L; SOUZA, C. T. N.; NUNES, R. O.; SANTANA, C. N.; ARAUJO, C. F.; CANTILINO, A. Subjective well-being, religiosity and anxiety: a crosssectional study applied to a sample of Brazilian medical students. **Trends Psychiatry Psychother**, v. 40. N. 3, p. 185-192, 2018.
- MARTINS, D. **Uma fenomenologia da escuta com pessoas que se autolesionam na clínica em psicologia do NPA/UFMA**. 2019. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro de Ciências Humanas, Universidade Federal do Maranhão, São Luis, 2019.
- MARTINS, D. M. **Currículo e historicidade**: a disciplina História do Maranhão no sistema público estadual de ensino (1902 – 2013). Porto Alegre: Editora Fi, 2019.
- MARTINS, P. M. Intuição Categorical e Ontologia: em torno de Husserl e de Heidegger. **O que nos faz pensar**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 10, p. 103-117, out. 1996.
- MAUX, A. A. B. **Masculinidade à prova**: um estudo de inspiração fenomenológico-hermenêutico sobre a infertilidade masculina. 2014. Tese (Doutorado em Psicologia) – Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2014.

MAUX, A. A. B; DUTRA, E. Um estudo de inspiração fenomenológico-hermenêutico sobre a infertilidade masculina. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 25, n. 2, p. 492-512, ago. 2019.

MENDES, T. C.; DIAS, A. C. P. Sintomas de depressão, ansiedade, estresse e fatores associados em estudantes de medicina brasileiros: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 1-10, 2021.

MULTITASKING: inimigo nº 1 da produtividade. **Monday Blog**. 22 mar. 2019. Disponível em: <https://monday.com/blog/pt/produtividade-pt/multitasking-o-inimigo-da-produtividade/>. Acesso em: 4 mai. 2024.

MULTITASKING: a habilidade de fazer mil coisas ao mesmo tempo. **Catraca Livre**. 7 mai. 2020. Disponível em: <https://catracalivre.com.br/carreira/multitasking-habilidade-de-fazer-mil-coisas-ao-mesmo-tempo/>. Acesso em: 20 abr. 2023.

PANDEMIA de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. **Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS**. 02, mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 16 abr. 2023.

PASLAUSKI, P. H. H.; BUDAG, F. E. Tecnologia Líquida: uma análise do discurso de inovação da Apple a partir da perspectiva de obsolescência programada. **Revista COMFILOTEC**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 31-48, 2017.

PAULUS JÚNIOR, A.; CORDONI JÚNIOR, L. Políticas públicas de saúde no Brasil. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v. 8, n. 1, p. 13-19, dez. 2006.

PESSOA, F. **Poemas completos de Alberto Caetano**. 2. ed. São Paulo: Ática, 2013.

PINTO, E. B. **Dialogar com a ansiedade**: uma vereda para o cuidado. São Paulo: Summus, 2021.

PIZA, M. V. **O fenômeno Instagram: considerações sob a perspectiva tecnológica**. 2012. Monografia (Graduação em Ciências Sociais) – Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

RAFALSKI, J. C; ANDRADE, A. L. Home-office: aspectos exploratórios do trabalho a partir de casa. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 2, p. 431-441, 2015.

REBOUÇAS, M. S. S. **Aborto**: Um fenômeno sem lugar - uma experiência de plantão psicológico a mulheres em situação de abortamento. 2015. Tese (Doutorado em Psicologia) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2015.

RIBEIRO, M. M.C. Neurose de angústia e transtorno de pânico. **Reverso**, Belo Horizonte, ano 31, n. 58, p. 43 - 52, set. 2009.

ROCHA, S. P. V. “Seja Você Mesmo”: Mídia, Consumo e Subjetividade. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. XI, n. 4, p. 1619-1638, out./dez., 2011.

ROEHE, M. V. A Psicologia Heideggeriana. **Psico.**, Porto Alegre, v. 43, n. 1, p. 14-21, jan./mar. 2012.

ROSEN, G. **Uma História da Saúde Pública**. São Paulo; Rio de Janeiro: Hucitec; Unesp; Abrasco, 1994.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **J Neuropsychiatry Clin. Neurosci**, v. 10, n. 2, p. 230-231, 1998.

SÊNECA. **Sobre a brevidade da vida**. São Paulo: Penguin & Companhia das Letras, 2017.

SEVERIANO, M. F. V. A sociedade unidimensional e a produção da subjetividade humana. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 9 (1/2), v. 10 (1/2), p. 103 - p. 119, jan. /dez. 1991/92.

SEVERIANO, M. F. V. Pseudo-indivuação e homogeneização na cultura do consumo: reflexões críticas sobre as subjetividades contemporâneas na publicidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 105-121, dez. 2006.

SIBILIA, P. **O Show do Eu: a intimidade como espetáculo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.

SKIENA, S. S. **The Algorithm Design Manual**. 2. ed. Londres: Springer, 2008.

SEIBT, C. L. Ser-no-mundo em ser e tempo de Heidegger. **Fragmentos de Cultura**, Goiânia, v. 18, n. 7/8, p. 527-541, jul./ago. 2008.

VALLE, L. S.; SOUZA, Valéria F.; RIBEIRO, A. M. Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 30, n. 1, p. 131-138, jan./marc. 2013.

VASCONCELLOS, S. J. L.; SANTOS, B. S.; MORAIS, L. Q.; FERRAZ, R. C.; FREITAS, P. O.; SILVEIRA, J. F. Evidências de validade de uma escala para ansiedade em situações de mentira. **Avaliação Psicológica**, Campinas, v. 15, n. 6, p. 338-390, 2016.

VIANA, M. B. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da “ANGSTNEUROSE” ao DSM-IV**. 2010. Tese (Doutorado em Filosofia) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization, 2022.

ZANON, F. T. **Ansiedade na performance musical: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de Graduação da Escola de Música da UFMG**. 2019. Tese (Doutorado em Música) - Programa de Pós-Graduação em Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

ZANON, F. T. **A ansiedade na Performance Musical**. Projeto Mosaico UFPA Canal, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qkIBaBzOcsE&t=685s>. Acesso em: 10 nov. 2023.