

TEXTOS CLÁSSICOS

ANÁLISE FENOMENAL: EXEMPLIFICADA POR UM ESTUDO DA EXPERIÊNCIA DE “REALMENTE SE SENTIR COMPREENDIDO”*

Adrian L. Van Kaam (1959)¹
Brandeis University, Waltham, Mass.

O método conhecido como análise fenomenal, ou a análise do que uma dada situação significa à uma pessoa, tem influenciando, em anos recentes, as áreas de psicoterapia, aconselhamento e teoria da personalidade. A questão é saber o que esse método tem a oferecer ao estudo de fenômenos psicológicos gerais.

Vários psicólogos sabem ou especulam sobre a possível contribuição da análise fenomenal para a psicologia geral. Esse fato foi enfaticamente reconhecido por Koehler: “Nunca, eu acredito, seremos capazes de resolver quaisquer problemas relativos a princípios últimos enquanto não retornarmos à fonte dos nossos conceitos – em outras palavras, enquanto não utilizarmos o método fenomenológico, a análise qualitativa da experiência” (Koehler, 1938, p. vii). MacLeod (1951, p. 215) tentou transmitir o valor da análise fenomenal ao declarar: “Ser científico é ser curioso de uma maneira disciplinada, isto é, tentar compreender (não meramente prever ou controlar) com a ajuda dos melhores métodos de observação, dedução e verificação”. Em referência à psicologia social, Asch (1953, p. X) disse: “Eu entendo como necessário manter em primeiro plano os modos humanos de experienciar o mundo da natureza e do homem, visto que as ações sociais de que falamos são aquelas de seres conscientes que atuam, em grande parte, em termos daquilo que compreendem e sentem”.

Quando o humano começa a pensar ou falar sobre suas experiências, ele está tentando expressar sua consciência. É através desta formulação que a consciência se torna conhecimento conceitual e uma condição necessária para qualquer comunicação relativa a fenômenos subjetivos. A consciência implícita e vaga de um fenômeno subjetivo complexo é capaz de mudar graças ao processo de expressão e de formulação em conhecimento explícito de seus componentes. Esse processo é conhecido como *explicação*. É o que temos de essencial no processo de psicoterapia, no qual o paciente gradualmente aprende a expressar sua experiência implícita, vaga e dolorosa em uma descrição explicitamente reconhecida do que está ocorrendo em sua vida subjetiva.

O método da análise fenomenal geral

Seria possível um método replicável, mais ou menos controlado, para análise das experiências mani-

festas que possa ter validade geral e que seja útil para a construção de uma teoria organizada da experiência humana? Intrigado por essa questão, nós estamos propondo um método para apreender um tipo de experiência humana, a saber, a experiência de realmente se sentir compreendido, e submetê-la a uma análise controlada. O objetivo dessa análise foi encontrar os constituintes necessários e suficientes dessa experiência.

Nossa premissa básica é que o núcleo de tais experiências comuns é o mesmo em diferentes indivíduos. Esta premissa não parece desarrazoada quando se lida com indivíduos normais pertencentes a grupos não muito diferentes. As pessoas, em geral, compreendem bem quando alguém diz “Estou feliz”, ou “Estou entediado”, ou “Sinto-me triste” (Merleau-Ponty, 1942; 1945).

Sujeitos

Para chegar ao núcleo da experiência comum, coletamos explicações de 365 estudantes: 245 estudantes de final de ensino médio¹ (95 homens e 150 mulheres), e 120 estudantes universitários (60 homens e 60 mulheres). Esse número de sujeitos não-treinados, relativamente alto para um estudo deste tipo, assegura o relato de situações numerosas e variadas nas quais os sujeitos vivenciaram a experiência, e nos permite distinguir o que é constante e o que varia em situações diferentes.

Obtendo os dados

Cada sujeito recebeu uma folha de papel com as seguintes instruções: “Descreva como você se sente quando você sente que é realmente compreendido por alguém: (a) recorde alguma situação ou situações em que você sentiu que foi realmente compreendido por alguém, por exemplo, mãe, pai, sacerdote, namorada (namorado), tio, médico, professor, etc.; (b) tente descrever como você se sentiu nessa situação (não a situação em si); (c) tente descrever seus sentimentos exatamente como foram; (d) por favor, não pare até que sinta que descreveu seus sentimentos tão exaustivamente quanto possível”.

Além disso, solicitou-se aos sujeitos que informassem idade, sexo, estado civil, e ocupação, mas omitissem o nome. Reservou-se para a tarefa um período de aula e os sujeitos eram livres para responderem, usando o tempo disponível como desejassem.

1 High school seniors, no original (Nota do tradutor).

Análise dos dados

Dado que o objetivo desta análise foi encontrar os constituintes necessários e suficientes da experiência em questão, os dados foram processados de acordo com seis operações que, apesar de poderem ser especificadas, frequentemente se sobrepunham e não seguiam uma ordem fixa. As seis operações descrevem parcialmente o conjunto de abstrações ordenadas que o experimentador vivencia como uma totalidade natural.

1-2. *Listagem e agrupamento preliminar*. A análise fenomenal é baseada em dados apresentados pelo sujeito, e cada expressão deve ser listada, sejam ou não julgadas importantes pelo pesquisador. A fidelidade às “coisas tal como se apresentam” (fenômeno = aquilo que se apresenta) resulta em uma ampla gama de expressões, incluindo aquelas que podem ser supérfluas para o propósito final da análise. Essa inclusão evita a influência seletiva de qualquer filosofia implícita do pesquisador neste estágio. Ela também permite a outros pesquisadores conduzir análises de controle baseadas nos dados brutos.

3-4. *Redução e eliminação*. Cada expressão de um sujeito é testada com relação a dois requisitos: (a) a expressão conteria um momento da experiência que pode eventualmente ser um constituinte necessário e suficiente da experiência em estudo? (b) se sim, seria possível abstrair esse momento e classificá-lo, sem violar a formulação apresentada pelo sujeito? As expressões que não preenchessem esses requisitos foram eliminadas. As expressões concretas, vagas e que se sobrepõem foram reduzidas a termos mais descritivos. Por exemplo, expressões como “sinto-me trinta quilos mais leve” e “tirei um peso dos ombros”² foram reduzidas a “sentimento de alívio”.

5. *Identificação provisória dos constituintes descritivos*. Todas as expressões do passo anterior consideradas representantes diretas ou indiretas de um momento

² Respectivamente, “*I feel a hundred pounds less heavy*” e “*a load is off my chest*”, no original (Nota do tradutor).

relevante comum da experiência foram unidas em um conjunto nomeado de forma mais abstrata que expressasse o momento comum. Assim, uma expressão pode pertencer a vários conjuntos, no caso de representar momentos diversos da experiência.

6. *Identificação final dos constituintes descritivos por aplicação*. A operação consiste em checar os constituintes provisoriamente identificados contra casos aleatórios da amostra para conferir se preenchem as seguintes condições: (a) estar explicitamente expresso em algumas explicações; (b) estar explícita ou implicitamente expresso na ampla maioria das explicações; (c) ser compatível com as explicações nas quais não foi expresso; por fim, (d) se uma explicação é considerada incompatível com um constituinte, deve-se provar que a explicação não é uma expressão da experiência em estudo, mas de outra experiência que se introduz na experiência em questão.

Em relação à confiabilidade da análise, as seis operações foram executadas por dois juizes adicionais independentemente. Os resultados de cada operação foram baseados no consenso de todos os três juizes.

Resultados

Desta maneira, chegamos aos constituintes necessários da experiência em estudo, com a seguinte definição operacional geral: um constituinte necessário de uma determinada experiência é um momento da experiência que, sendo expresso explícita ou implicitamente em uma maioria significativa de explicações por uma amostra aleatória de sujeitos, também é compatível com aquelas descrições que não o expressam. Ao final, nove constituintes foram identificados como sendo ao mesmo tempo necessários e suficientes para a experiência de “realmente se sentir compreendido”; estes componentes são mostrados na Tabela 1.

Tabela 1

Constituintes da experiência de “realmente se sentir compreendido” tal como identificados ao final, e porcentagem de 365 sujeitos que expressou cada constituinte, explícita ou implicitamente.

Constituintes da experiência de “realmente se sentir compreendido”	Porcentagens expressando os constituintes
Perceber sinais de compreensão por parte de uma outra pessoa	87
Perceber que a outra pessoa co-experencia o que está sendo significado pelo sujeito	91
Perceber que a outra pessoa aceita o sujeito	86
Sentir satisfação	99
Sentir inicialmente alívio	93
Sentir inicialmente alívio da solidão experiencial	89
Sentir-se seguro na relação com a outra pessoa que compreende	91
Sentir uma comunhão experiencial segura com a pessoa que compreende	86
Sentir uma comunhão experiencial segura com aquilo que a pessoa que compreende é percebida como representando	64

A descrição sintética da experiência de se realmente compreendido, contendo esses constituintes, é apresentada abaixo, seguida por uma justificativa e por uma explicação para cada frase da descrição.

A experiência de | “realmente se sentir compreendido” | é uma Gestalt perceptual-emocional: | Um sujeito, percebendo | que uma pessoa | co-experiencia em conjunto | o que algo significa para o sujeito | e o aceita, | sente, inicialmente, alívio da solidão experiencial, | e, gradualmente, uma comunhão experiencial segura | com aquela pessoa | e com aquilo que o sujeito percebe que essa pessoa representa.

A experiência de: O termo “experiência” é preferido ao termo “sentimento” porque os dados mostram que esse fenômeno, comumente denominado sentimento, contém também momentos perceptuais.

realmente: o advérbio “realmente”, adicionado ao “se sentir compreendido”, enfatiza a distinção entre compreensão objetiva e subjetiva. Esta última inclui o elemento de “o que isso significa para mim”, e o envolvimento emocional do sujeito.

se sentir compreendido: esta expressão popular é mantida devido ao seu uso pela maioria das pessoas quando expressa esta experiência espontaneamente.

é uma Gestalt perceptual-emocional: os dados nos compelem a distinguir entre percepções e sentimentos (emoções), sendo as percepções direcionam-se predominantemente ao objeto, e os sentimentos ao sujeito. Mas percepções e emoções estão entrelaçadas na experiência; o termo “Gestalt” implica que a distinção que fazemos entre momentos perceptuais e emocionais não corresponde a uma separação na realidade.

um sujeito, percebendo: O momento perceptual é mencionado primeiro devido a sua prioridade nas explicações obtidas. O sentimento de realmente se sentir compreendido pressupõe a percepção de uma compreensão tal como evidenciada por vários sinais comportamentais de compreensão.

que uma pessoa: O sujeito percebe que uma “pessoa”, um ser humano próximo, o compreende de uma forma pessoal. A pessoa que compreende não é experienciada apenas como um superior, um professor, um adulto, e assim por diante, mas como sendo-uma-pessoa.

co-experiencia: A pessoa que compreende compartilha, em um nível emocional, as experiências do sujeito compreendido. O prefixo “co-” representa a consciência do sujeito de que a pessoa que compreende ainda é uma outra pessoa.

o que algo significa para o sujeito: O sujeito percebe que a pessoa que compreende experiencia os eventos, situações e comportamentos que afetam o sujeito da maneira como lhe afetam, e não como afetaria a outros.

e o aceita: Até mesmo quando compartilha de experiências do sujeito que a pessoa que compreende não aceita pessoalmente, ela manifesta exclusivamente e consistentemente interesse genuíno, preocupação, e confiança básica com relação ao sujeito, tenha o sujeito intenção ou não de mudar suas próprias visões, sentimentos e comportamento.

sente, inicialmente, alívio da solidão experiencial: O sentimento inicial de alívio é o sentimento prazeroso que ocorre quando a solidão experiencial, uma Gestalt perceptual-emocional desagradável, está diminuindo para um grau em que uma compreensão verdadeira é experienciada. O adjetivo “experiencial” específica que não se trata principalmente de uma solidão física, mas de estar-sozinho em certas experiências internas.

e, gradualmente, uma comunhão experiencial segura: Este constituinte expressa que o sujeito gradualmente experiencia que o *self* está na condição aliviada e prazerosa de compartilhar sua experiência com a pessoa que compreende. “Segura” enfatiza que o sujeito não se sente ameaçado pela experiência de compartilhar algo seu.

com aquela pessoa: A relação pessoal profunda entre o sujeito e a pessoa que compreende não é prevalente apenas no campo perceptual, mas também, e de uma maneira mais fundamental, no campo emocional. Assim, nossa descrição sintética não apenas inicia, mas também encerra, com uma referência a essa relação pessoa-a-pessoa.

e com aquilo que o sujeito percebe que essa pessoa representa: Quando a pessoa que compreende é capaz de tipificar para o sujeito um certo segmento da humanidade, ou talvez todos os seres humanos ou todos os seres, isto é, humanidade e natureza, ou a fonte onipresente de todo o ser (Deus), então o sujeito experiencia uma comunhão com todos aqueles seres que para ele são exemplificados pela pessoa que compreende, e o faz tanto mais quanto ele percebe que essa pessoa realmente representa esses segmentos da humanidade.

Comparação com outras abordagens

A análise fenomenal dará uma descrição definitiva de certas experiências que as pessoas em uma dada cultura ou subcultura possuem em comum. O psicólogo experimental que trabalha com

o método fenomenal não deve, entretanto, parar por aqui: ele pode, a partir da descrição definitiva obtida pela análise, deduzir várias hipóteses testáveis e submetê-las ao teste experimental (Ex, 1957; Linschoten, 1955; MacLeod, 1951; Wellek, 1957). Um exemplo de tal estudo é aquele conduzido por Ex e Bruyn (1956) sobre a influência do *set* mental na percepção de identidade e substituição. Eles encontraram que pessoas muito próximas e muito íntimas tendem nos seus julgamentos, a mudar menos quanto ao julgamento independente do seu parceiro, do que sujeitos que não têm uma relação tão íntima. A partir de um estudo como esse, fica claro que não há diferença alguma na técnica da experimentação em si, mesmo considerando sua mecânica funcional-operacional-estatística entre a forma como é empregada na psicologia fenomenológica e em outras psicologias.

A respeito das operações da análise fenomenal em si, nota-se uma certa similaridade com a análise corriqueira de questões abertas em uma enquete de opinião. A diferença entre os métodos é essencialmente relativa ao objetivo. O analista fenomenal se restringe a uma questão, cuidadosamente dirigida à obtenção de descrições espontâneas da experiência subjetiva e formulada de maneira que os sujeitos sejam capazes de relacioná-la a uma variedade de situações. O propósito é descobrir os momentos comuns a todas as experiências individuais de um mesmo tipo. O analista das pesquisas de opinião, por outro lado, usa uma série de questões que são formuladas de maneira a obter reações específicas de certas populações para definir objetos, pessoas ou eventos. O seu propósito é compreender a experiência humana não enquanto tal, mas como um indicador da maneira como as pessoas se relacionam com certos objetos em um certo ambiente social. Desta diferença principal surgem certas diferenças na análise dos dados, as quais, no entanto, não serão apresentadas aqui.

No geral, as diferenças entre a abordagem fenomenológica e a de outras psicologias consiste não tanto no método, mas nas premissas filosóficas, na natureza da hipótese, na aplicação dos resultados e nas áreas de interesse fundamental. Enquanto que o antigo introspeccionismo era baseado no racionalismo, e o behaviorismo é baseado no positivismo, a psicologia fenomenal-existencial tem raízes em uma síntese original de certos princípios do positivismo e do racionalismo, e da fenomenologia e do existencialismo. Um sistema sintético de construtos inteligíveis, baseado em pressupostos filosóficos e testado gradualmente, ainda está em um estágio inicial na fenomenologia fenomenal-existencial. Ela está se desenvolvendo de forma diferente de outros sistemas na medida em que está preocupada com as leis que governam a experiência humana.

Na formação de hipóteses, a psicologia fenomenal tende a começar por uma análise geral da situação humana tal como é dada imediatamente; ao passo que o introspeccionismo começou por “objetos” que supostamente estariam dentro da mente, isolados da situação existencial total; e o behaviorismo começa por aspectos externos do comporta-

mento, isolados do seu conteúdo experiencial. A análise geral que o fenomenólogo conduz da situação humana concreta tal como é dada, ela leva a uma descrição qualitativa complexa das experiências nessas situações, como vimos acima, a partir da qual outras hipóteses testáveis podem ser deduzidas. As psicologias mais antigas tendem a reduzir a situação, tais como são dadas, a hipóteses testáveis muito mais cedo. O resultado é que suas hipóteses parecem bastante diferentes e – ao menos na opinião do psicólogo fenomenal – possuem menos relevância para a condição concreta da existência humana.

No que se refere à aplicação, os resultados da psicologia fenomenal parecem ser mais úteis para o encontro das camadas mais profundas da existência humana comum, que é a preocupação do presente estudo. Seus resultados são mais úteis para problemas de terapia e aconselhamento, interpretação de testes de personalidade, desenvolvimento da personalidade, criatividade, e relações humanas (Strasser, 1957; Van den Berg, 1955). Os resultados de psicologias acadêmicas tradicionais aparentam ser de maior utilidade na construção de testes de inteligência e aptidão, em problemas de percepção sensorial, engenharia humana, aprendizagem mecânica, e psicologia industrial. Fica claro, então, que os resultados de ambas as psicologias não se excluem mutuamente, mas complementam uma à outra.

Referências

- Asch, S. E. (1953). *Social psychology*. New York: Prentice-Hall
- Ex, J. (1957). *Situatie-Analyse en sociaal-psychologisch Experiment*. Bussum, Holland: Paul Brand.
- Ex, J., & Bruyn, G. L. de (1956). An experimental study on the influence of the mental set on the perception of identity and substitution. *Acta Psychol.*, 12, 198-208.
- Koehler, W. (1938). *The place of value in a world of facts*. New York: Liveright.
- Linschoten, J. (1955). *Das Experiment in der phänomenologischen Psychologie*. Unpublished. Bonn, 1955.
- MacLeod, R. B. (1947). The phenomenological analysis in social psychology. *Psychol. Rev.*, 54, 193-210.
- MacLeod, R. B. (1951). The place of phenomenological analysis in social psychological theory. In J. H. Rohrer, & M. Sherif (Eds.), *Social psychology at the crossroads* (pp. 215-241). New York: Harper.
- Merleau-Ponty, M. (1942). *La structure du comortement*. Paris: Presses Univer. France.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *La phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.

- Strasser, S. (1957). Phenomenological trends in European psychology. *Phil. Phenomenol. Res.*, 18, 18-34.
- Van den Berg, J. H. (1955). *The phenomenological approach to psychology*. Springfield, Ill.: C. C. Thomas.
- Wellek, A. (1957). The phenomenological and experimental approach to psychology and characterology. In H. P. David & H. von Bracken (Eds.), *Perspectives in personality theory* (278-299). New York: Basic Books.

Nota Biográfica

Adrian Van Kaam (1920, The Hague, Holanda – 2007, Pittsburgh, USA). Sacerdote católico da Congregação do Espírito Santo, mais conhecido como professor universitário, psicólogo existencialista, escritor sobre espiritualidade formativa e fundador do *Institute of Formative Spirituality* (Instituto de Espiritualidade Formativa) da Duquesne University e da Epiphany Association de Pittsburgh, Pensilvânia, Estados Unidos. Em 1940, durante a ocupação nazista da Holanda, estava no Grande seminário de Gemert. Foi preso em 1944, precisando sobreviver ao “inverno de fome”, o que não o impediu de buscar refúgio para judeus e outros evadidos. Ordenou-se em 1946, mesmo com sua saúde frágil. Chegou a lecionar aulas de fé para jovens adultos, a pedido do então Monsenhor Giovanni Montini, future Papa Paulo VI. Em 1954 é enviado para a Duquesne University, para lecionar Psicologia. Por não dominar o assunto, passa a viajar pelos Estados Unidos, estudando com Carl Rogers e Erik Erikson. Obtém seu doutoramento em Filosofia na *Case Western Reserve University*. Faleceu em 17 de novembro de 2007, no lar das Pequenas Irmãs dos Pobres, Pittsburgh, e foi enterrado no Cemitério Rainha do Céu, no município de Peters, na Pensilvânia. Publicou mais de trinta livros e grande volume de artigos, embora seja mais conhecido pelo artigo aqui publicado, considerado uma das primeiras investigações empíricas de cunho fenomenológico.

Tradução: Alexandre Nobre e William B. Gomes (*Universidade Federal do Rio Grande do Sul*).

Recebido em 25.07.2017

Aceito em 30.11.2017