



# Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

## **O SENTIMENTO DE VAZIO- ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Patrícia José Correia Raposinho

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia das Emoções

Orientador(a):

Doutora Maria Augusta Duarte Gaspar, professora auxiliar convidada, Escola de Ciências Sociais e Humanas, ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.

Outubro/2015

## **DEDICATÓRIA**

Merece a dissertação, que se apresenta, ser dedicada à professora que sempre e com permanente empenho se dedicou e esteve incansavelmente disponível neste trabalho que se revelou longo e árduo mas absolutamente enriquecedor e desafiante.

É com um enorme apreço que manifesto a sua contínua prontidão na ajuda e cooperação empenhada no trabalho que aqui se expõe.

Reitero que o ato de dedicar e elogiar promove sorrisos felizes e sensações de bem-estar profundos e é nessa convicção que partilho e dou sorrisos felizes com a mulher que me acompanhou neste processo.

Um singelo abraço com toda a felicidade possível e o absoluto obrigado pela companhia e amparo nesta caminhada à Professora Doutora Maria Augusta Gaspar.

## AGRADECIMENTOS

É hora de mencionar os que me ajudaram a finalizar a etapa, agora sim, finda.

Surge nesta finalização estados de concretização pessoal e um claro sentimento hedônico de quem encerra uma etapa.

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais, com especial para a minha mãe que logisticamente ajudou a permitir-me a realização da tese e pelo amparo e apoio que prestou ao auxiliar-me com a minha pequena filha. À minha filha um agradecimento pelos sorrisos e saltos de alegria.

Um agradecimento especial ao meu noivo que foi em cada dia difícil um pilar e um suporte físico e emocional.

Não poderia deixar de parte a minha gata, *Nôno*, pela sua cumplicidade e pelo ronronar que acompanhou todas as minhas horas em cima dos cadernos e livros, como quem segura o entusiasmo para trabalhar.

Uma nota de agradecimento a todas as pessoas e sociedade em geral que me despertaram a atenção para o tema “sentir-se vazio” e que com esse retrato permitiram a tese e a sua exploração. O trabalho que apresento é sobre o que vocês revelaram sentir.

Somos o conjunto de tudo o que experienciamos e sentimos e esta tese que se abre de seguida é o fruto do que se revelou sentir e se experienciou.

## RESUMO

O presente estudo pretende conceptualizar o constructo de vazio como sentimento. Definindo-o verbalmente com pensamentos e conceitos associativos. Pretende-se identificar a dimensão do sentimento de vazio. Ainda os estados emocionais correlacionáveis à experiência do sentimento de vazio e verificar a existência de expressão corporal. Para além disso, inferir sobre as características da população que experiência o sentimento de vazio.

A pertinência do estudo surge em volta da multiplicidade de referências sintomatológicas da sensação de "vazio", mencionadas na saúde mental, no distúrbio do Boderline e na Depressão Major. Bem como nas referências ao vazio nos campos da psicanálise, sociologia, arte e literatura.

Pretende-se distanciar a sensação de vazio de sintoma, revelando-o consciente e com expressão verbal e física, sendo um sentimento de carácter consciente e com dimensão.

Realizou-se um estudo com uma amostra probabilística aleatória, através de um questionário *on-line*, com 138 indivíduos, 43 do sexo masculino e 97 do sexo feminino, com idades entre os 16 anos e os 58 anos. A recolha de dados foi feita através dos seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, a PANAS – Positive and Negative Affect Schedule, a SAM- The Self-Assessement Mankin, The Embody Tool e questionários factuais e descritivos.

Considerou-se da investigação que o sentimento de vazio é um termo multifocal, com expressões, adjetivos e conceitos que o definem enquanto conceito. O sentimento de vazio é consciente, definido como doloroso e de forte sofrimento psíquico. O sujeito demonstra uma dessensibilização e inatividade, com fortes carências de auto estima e sem projeção futura, tomam como desejo a solidão e o afastamento social. O sentimento de vazio está associado a afetos específicos, de carácter negativo, como desamparo, desadequação ao meio, sensação de inutilidade, inadaptação e caos. Demonstrou tratar-se de uma experiência negativa e muito intensa, onde o individuo tem um fraco controlo sobre a mesma.

Revelou-se necessidade de investigação futura para relacionar o sentimento de vazio com a solidão e a depressão, e inferir sobre a afetação do sentimento de vazio ao nível do grau de bem-estar da população.

Palavras-chave: Sentir-se “Vazio”; constructo, sentimento; emoção; conceptualização;

**ABSTRACT**

This study aims to conceptualize the construct as empty feeling. Defining it verbally with thoughts and associative concepts .; size of the feeling of emptiness, the emotional states correlated to empty experience, check for physical expression of empty experience. Infer the characteristics of the population that experiences the feeling of emptiness. The relevance of the study arises around the multiplicity of symptomatic references the feeling of "emptiness" as in mental health, disorder borderline and Depression Major, as well as the references to empty the fields of psychoanalysis, sociology, art and literature. It is intended to distance the sense of symptom empty, revealing the conscious and verbal and physical expression, and a sense of conscious character and dimension.

We conducted a study with a random probability sample through an online questionnaire, with 138 individuals, 43 males and 97 females, aged between 16 and 58 years. Data collection was performed using the socio-demographic questionnaire, the PANAS - Positive and Negative Affect Schedule, the SAM- The Self-Assessement Mankin, The Embody Tool and factual and descriptive questionnaires.

It was considered the investigation that void will be a multifocal term, with expressions, adjectives and concepts that define it as a concept. The feeling of emptiness is aware, having been defined as painful and strong psychological distress, where the subject demonstrates a desensitization and inactivity, with strong self esteem and needs no future projection, take as desire loneliness and social withdrawal. The feeling of emptiness is associated with assigned specific, negative character, as helplessness, inadequacy in half, feeling of worthlessness, inadequacy and chaos. It demonstrated that it was a negative experience and very intense, where the individual has a weak control over it.

Was necessary further research to correlate the feeling of emptiness and loneliness, attesting to their difference, and infer the allocation of empty feeling in terms of the level of welfare of the population.

Keywords: empty; feeling; conceptualization; dimension.

*O que mora entre o velho e o novo é o vazio. E este aspira ao desenho do novo. O vazio como a angústia é o reconhecimento do estado de limpeza do ser para desenhar o novo sonho de felicidade.*  
*Raposinho, 2012*

## INDICE

O sentimento de Vazio- Estudo Exploratório.....	0
Dedicatória.....	1
Agradecimentos .....	2
Resumo .....	3
Abstract.....	4
INDICE.....	6
I-Introdução .....	9
II- Estado de Arte e base teórica do tema .....	12
2.1 - Emoção .....	12
Vazio enquanto emoção? .....	12
2.2 -Sentimento .....	15
O vazio enquanto sentimento? .....	15
2.3 - Literatura sobre vazio na Psicologia e na Saúde Mental .....	18
Psicologia Clínica: .....	18
Clínica:.....	21
Teoria Psicanalítica.....	22
Sociologia .....	23
III. Problema.....	25
3.1 – Formulação do Problema .....	25
3.2- Objetivos e questões de investigação.....	25
3.3- Hipóteses.....	26
3.4-Pré teste.....	27
3.4.1-Abordagem metodológica do pré-teste.....	27
IV – Metodologia do Presente Estudo .....	31
4.1-Participantes.....	31

## Sentimento de Vazio

4.2- Instrumentos.....	32
4.2.1-Questionário factual.....	32
4.2.2-Questionário de aceitação- “Sente-se vazio?”.....	32
4.2.3-Questionário de descrição verbal.....	32
4.2.4-Questionário sociodemográfico.....	33
4.2.5-SAM .....	34
4.2.6-Adaptação de The Embody Tool .....	35
4.3- .....	36
Método de análise .....	36
4.3.1-Análise Quantitativa. ....	36
4.3.2-Análise Qualitativa. ....	36
4.4- Procedimento .....	39
4.4.1- Procedimentos éticos .....	39
4.4.2- Procedimentos para recolha de dados.....	39
V-RESULTADOS .....	40
5.1-O CONTEXTO DO VAZIO .....	40
5.2- A valência do vazio.....	42
5.2.1-Análise da PANAS. ....	42
5.2.2-O sentimento de Vazio nas três dimensões do SAM.....	43
5.2.3-Manifestação corporal do sentimento de Vazio. ....	45
5.3-Descrição de Vazio .....	45
5.3.1-Análise qualitativa. ....	45
5.3.2-Questões de frequência.....	47
VI – Discussão/ Conclusão.....	50
6.1- Caracterização do sentimento de vazio.....	51
6.2- O Contexto de Vazio.....	54
6.3- O Vazio como sentimento.....	56

Sentimento de Vazio

VIII –Bibliografia.....	57
VIII – Apêndices .....	60

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1- Tabela de contingência do estado de vazio com acontecimentos dos últimos 6 meses

Quadro 2- Quadro de valores obtidos na correlação de Pearson entre frequência de acontecimentos passados e ter sentido vazio

Quadro 3- Quadro de valores Pearson Correlation e Sig. do PANAS positivo com relação ao vazio

Quadro 4- Quadro de valores Pearson Correlation e Sig. do PANAS Negativo com relação ao vazio

Quadro 5- Tabela de frequência do SAM

Quadro 6- Médias e Desvio de Padrão do SAM

Quadro 7- Quadro de valores médios e do desvio de padrão das manifestações corporais da experiência de vazio

Quadro 8- Dados de frequência das escolhas das sensações experimentadas no sentimento de vazio

Quadro 9- Frequência da experiência de vazio

Quadro 10- Resumo dos resultados obtidos no presente estudo

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1- Caracterizadores do Vazio- Pré-Teste

Figura 2- Dados percentuais sobre o género da amostra

Figura 3- Escalas das zonas corporais para o inquérito realizado

Figura 4- Frequência do SAM

Figura 5- Gráfico de valores médios das categorias

Figura 6- Gráfico dos valores percentuais dos códigos descritores de vazio

Figura 7- Gráfico de frequências de descritores de vazio

Figura 8- Percentagens da frequência do sentimento de vazio

## **ÍNDICE DE APÊNDICES**

Apêndice A- Pré-teste

Apêndice B- Tabela Resumo Sócio demográfica

Apêndice C- Tabela de Descritores Qualitativos do sentimento de vazio

## I-INTRODUÇÃO

O conceito de vazio está presente na sociedade e possui história quer na humanidade, quer no campo artístico, social e no campo da psicologia. Trata-se de um fenômeno que se tende a escrever como experiência, mencionado pelos mais variados autores ou personalidades.

Sartre explorou a experiência de vazio como “uma forma ou conceito filosófico e relacionando a com a existência da época” (Hazell, 2003). Segundo Sartre, a experiência de vazio era fundamental para o conhecimento interior do ser e a definição do mesmo e dos possíveis caminhos com vista ao objetivo da liberdade.

Para além de Sartre também Tolstoy, Dostoyevsky, Kafka e Beckett se dedicaram à exploração do conceito de Vazio (Hazell, 1984).

Muitos autores consideram o vazio “como uma quimera” (Hazell, 1984), dada a impossibilidade de dotar de substância descritiva a experiência de vazio.

Alguns psicólogos inseriram o termo nos seus estudos empíricos, como o caso Kernberg ou Crumbaugh e Maholick, que introduziram o termo no teste “Purpose of Life” (Hazell, 1984). O próprio de Hazell (1984, 2003) procurou descrever e definir instrumentos de medida da experiência empírica de vazio. Sem grande viabilidade e fiabilidade dado que descrever um conceito depende de definir imagens verbais; contexto e dimensão bem como caracterização da população que sente vazio.

A psicologia tendencialmente considera o termo como um sintoma anexo a alguns distúrbios mentais, como o caso do BDP (Borderline DP) ou o Avoidant DP. A psicanálítica faz referência ao vazio como um sintoma paralelo da solidão, tristeza e da depressão.

Tentámos centrar o nosso estudo de vazio enquanto sentimento de vazio. Distanciámos nos das referências literárias, filosóficas, sociais e artísticas do conceito de vazio, mas ressaltando a sua importância para o contexto de vazio.

Este estudo pretende uma abordagem específica sobre o sentimento de vazio, incorporado na dimensão dos afetos, delimitando o seu contexto, características verbais e de definição, valência do vazio. Também a identificação dos traços de personalidade, circunstâncias e características da população que sente vazio.

Desta forma, esperamos dar um maior contributo neste caminho, que julgamos necessário à psicologia, de definição do sentimento de vazio.

## II- ESTADO DE ARTE E BASE TEÓRICA DO TEMA

Num enquadramento histórico, a referência ao conceito de vazio esteve sempre mais relacionado a teorias filosóficas e menções prosaicas ou poéticas.

O Vazio está associado ao constructo semântico do latim *Vacivus* definindo-se como “o que não encerra nada; espaço vazio; ausência de conteúdo; sentimento de ausência ou perda” (Priberam, 2014). Noutra fonte de pesquisa a Infoepedia (2014) acrescentam significações figuradas ao conceito vazio e descrevendo-o como “sensação resultante da perda ou da falta de algo que se considera importante, sentimento de insatisfação ou frívolo, fútil, vão, falho de inteligência incluindo também uma relação com livre” (Infopedia,2014).

Entender e definir um conceito de vazio implica em primeira instância uma busca da definição do mesmo dentro dos processos afetivos de emoção. Será o vazio uma emoção, de carácter espontâneo e imediato, ou tratar-se-á de um sentimento ou de um estado de espírito num cariz de expressão longa, persistente ou permanente, com conceptualizações e expressões físicas?

Definir a posição conceptual de Vazio está inerente a conceitua-lo como emoção ou sentimento em primeira instância. Em consequência disso deve definir-se o raciocínio subjacente à conceptualização do sentimento de vazio. Suportando-o pelas teorias emocionais, ainda que ressaltando, nesta fase, o carácter hipotético, dado que só após os resultados deste estudo e a discussão dos mesmos poderemos ter uma confirmação da nossa expectativa.

### 2.1 - EMOÇÃO

#### VAZIO ENQUANTO EMOÇÃO?

Definir a emoção e dotá-la de um conceito com componente cognitiva e validade científica não foi de todo uma atividade simplista, aliás Solomon (2002) referia que definir as emoções era tão complexo como dominá-las. Darwin (1872) é considerado o fundador do estudo da emoção e das suas expressões no homem e no animal. Confirmou também uma relação discreta entre emoção e expressão, que é hoje objeto de intenso debate científico.

As teorias clássicas das emoções de James-Lange, Cannon-Bard e Shachter-Singer (1927) estabeleceram a relação entre a emoção e a sua expressão fisiológica. Sustentam que a emoção surge em resposta a estímulos, envolvendo expressão fisiológica, comportamento adaptativo, bem como a consciencialização da experiência fisiológica.

## Sentimento de Vazio

Nessa continuidade do estudo das emoções, vários ramos teóricos da emoção foram surgindo e coexistindo, diferenciando-se quanto à própria definição do conceito emoção, quanto à função da emoção e regulação emocional. Surgiram os modelos Cognitivistas, Funcionalistas, Sistêmicos, Socioculturais, Estrutural-dimensional, Clínico e Biológico.

A experiência de vazio poderá ser conceptualizada como uma emoção?

A maior parte da literatura atual sugere o vazio como um sintoma paralelo que ajuda a caracterizar e a diagnosticar emoções, estados ou distúrbios mentais.

Pretendemos definir o vazio de autonomia e substância, possível de se integrar nos processos afetivos. Resta ainda definir se como emoção ou sentimento. Uma das expectativas deste estudo é dotar a experiência de vazio de características que o validem no campo afetivo.

Procurámos então demonstrar relações entre o vazio e os vários modelos dos processos emocionais e verificámos vários quadrantes de aproximação às expectativas, de conceber o vazio como um estado afetivo.

Os funcionalistas referem a emoção como um complexo conjunto de “componentes emocionais que se definem com base em regulação do comportamento, regulação social e interna”, considerando-se que a emoção regular o comportamento e a interação do indivíduo com o meio (Campos & Barret, 1987, citado por Strongman,2004). A experiência de vazio enquanto emoção virá a registar esta relação entre o indivíduo que a experiência e as características resultantes da experiência de vazio no seu comportamento e interação com o meio e o social. Perspetivamos uma regulação e seleção das respostas do indivíduo com vazio baseadas na apatia e no impasse.

A questão é se, como defendem os funcionalistas, a “emoção” de vazio surge de um processo de interação e relação com o meio. Nós tendemos a considerar que se trata de um processo interno ainda que também com relação com o meio.

O conceito de emoção sugere reações a acontecimentos ou situações, alterações ao nível fisiológico, experimental e comportamental (Stroufe,1996). Existe uma comunicação interna que desencadeia uma reação espontânea, com vista à adaptação ao meio.

O conceito de vazio é uma resposta adaptativa ao meio, ainda que possa ser defensiva e protecionista em vez de interativa. Considerámos ainda que o vazio tem expressão fisiológica, com estados afetivos ativados.

Dentro das teorias fisiológicas destacamos Plutchik (1962), na sua teoria multidimensional das emoções, pela referência da emoção com uma complexa reação que inclui a avaliação cognitiva, alterações e ativações. A emoção pode variar em intensidade, semelhança e polaridade. O que importa ao atual estudo, já que pretendemos dotar o vazio de intensidade,

## Sentimento de Vazio

valência e ativação fisiológica. A teoria de Plutchik é simplista pois prefere considerar a emoção como uma simples reação orgânica.

Panksepp (1989) refere que o percurso e evolução das avaliações cognitivas da emoção tem forte influência no desenvolvimento das emoções do adulto. Panksepp avançou com a possibilidade dos problemas de depressão estarem relacionados com a expectativa. Será? E tomando o vazio como um semelhante ou sintoma, a sensação de vazio também decorre de expectativas frustradas em episódios de vida pessoais? Existirão acontecimentos passados com forte relação causa-efeito na experiência de vazio?

Dentro desta perspectiva Lazarus (1970) reforça-a considerando que “ nós somos avaliadores: avaliamos cada estímulo com que nos deparamos, com respeito à sua relevância pessoal e significado. A atividade emocional e reação derivam de uma avaliação cognitiva particular” ( p. 218).

Greenberg (1998), em acordo com o modelo clínico, descreve as emoções com bases neuro químicas e fisiológicas, que avaliam de forma imediata e automática as situações, provocando uma resposta adequada ao individuo.

Por fim, no quadro de conceptualização da emoção destacamos Ekman. Este reconhece que aspetos da emoção podem ser medidos pela avaliação cognitiva mas superioriza o papel da expressão facial. Importante destacar das inferências de Ekman as características que atribui à emoção que sustentam a argumentação e sustentação de um novo constructo emocional. A emoção “ possui um padrão interligado de expressão e da fisiologia, ligada à avaliação”. O constructo de vazio poderá adquirir validade no encontro do padrão de ativação/expressão fisiológica.

Consideramos que o vazio se traduz num processo emocional com carácter cognitivo, onde o individuo avalia o meio, atribui significado e cria um pensamento e imagem (Kargan,1994 e Mandler,1990, citado por Strongman, 2004).

Nesta abordagem coloca-se a questão: trata-se de uma emoção ou de um sentimento?

Dado que parece que o vazio se sente de forma duradoura e consistente, produzindo processos cognitivos, significados de relação entre acontecimentos, contextos internos e sociais, cruzamento de pensamentos e estados. E sabemos que a emoção é breve, disruptiva, automática, reflexiva ao estímulo, independente do sistema da cognição e do comportamento, como refere Ekman (1984) e Panksepp (1998). Tendemos a considerar que o vazio se trate de um sentimento de vazio, de cariz alargado, consistente, descritivo, com pensamentos e imagens mentais e com expressão física.

Damásio define as emoções como detentoras de respostas “químicas e neurais formando uma coleção delas em padrões distintos. Estas respostas ativam-se após o reconhecimento de um EEC (estímulo-emocional-competente) ou um objeto ou acontecimento. Sendo a ativação desencadeada pelo tempo real ou no relembrar. O cérebro está preparado para a resposta emocional a certos estímulos, ações e acontecimentos, segundo reportórios comportamentais. Da ação das emoções resultam de imediato e temporariamente uma alteração corporal e mental. E o objetivo e resultado da ação emocional são a colocação do estado do ser no caminho do Bem Estar e da preservação. (Damásio, 2012; p.66-67). Podemos viabilizar a conceptualização do constructo de vazio, se como Damásio refere, a emoção torna-se real ao ser vivida ou relembrada. Desta feita, uma avaliação cognitiva à posterior vivência do vazio é passível. Dado que ao relembrá-la ativa todos os circuitos emocionais, permitindo medir a resposta emocional, a intensidade e valência, a caracterização cognitiva do constructo e as alterações corporais.

Ao enquadrar, em gesto de sumário, o vazio como detentor de cariz emocional a nossa expectativa sugere que o vazio ultrapassa o conceito de emoção, fazendo-nos crer que se trata de um sentimento, o sentimento de vazio. Ainda assim justificámos em primeira instância o carácter emocional: com estímulos que ativam uma avaliação consciencializada e emotiva donde decorrem expressões fisiológicas e comportamentos. Relevámos e atestámos a fidelidade deste constructo dado que a avaliação cognitiva da emoção a define e classifica, bem como a existência de expressão de intensidade e valência (aplicação do instrumento SAM).

## **2.2 -SENTIMENTO**

### **O VAZIO ENQUANTO SENTIMENTO?**

Castilha del Pino (2003) diz que “ os sentimentos são algo de que o sujeito se vale, algo constitutivo do sujeito, algo graças ao qual o sujeito apetece os objetos, a si próprio e se interessa por eles e, por conseguinte se faz no mundo, na realidade psicossocial, e constrói a sua biografia porque, como condição prévia, sobrevive biologicamente”. (pág. 20) Ou seja, são fundamentais à avaliação do indivíduo e da sua atuação e interação com o meio. São pois conceitos complexos distantes das emoções básicas e secundárias, cabendo dentro dos mesmos uma imagem e processos emocionais variados. “O sentimento acarreta a experiência cognitiva-emocional que o objeto provoca, e os efeitos que essa experiência desencadeia no organismo, incluindo esse subsistema que é o sujeito”. (Castilha del Pino, 2003, p. 25) Desta forma, reconhecer um sentimento vai para lá da identificação de uma ativação afetiva, traduzindo-se num sistema de várias ativações, avaliações, reflexos mentais e físicos, assim como pretendemos enumerar no

## Sentimento de Vazio

sentimento de vazio, onde estão expressões ativas de várias emoções, como por exemplo triste, medo, só. E também comportamentos diferenciados e múltiplos na atuação do indivíduo que sente vazio na sua relação com o seu eu, os outros e o meio. O sentimento de vazio carece de reconhecimento de “experiência mental e das alterações que o sujeito percebe no resto do seu organismo” (Castilha del Pino, 2003). Refere Castilha del Pino que o sentimento “afeta a totalidade do organismo.” Por isso, procuraremos encontrar afetações físicas em todo o corpo do indivíduo e não apenas no sistema mental. Esta expressão física como componente da definição de um sentimento é também referido por Damásio.

Um sentimento, para Damásio (2012) é “uma percepção de um certo estado do corpo, acompanhado pela percepção de pensamentos com certos temas e pela percepção de um certo modo de pensar.” (p.98) Explicita o mesmo, que a construção dos sentimentos decorre de estados corporais que são percebidos pelo indivíduo e acompanhados por pensamentos específicos, como na tristeza que é acompanhada por reduzidas imagens mentais. E sugere que o sentimento está ligado em grande grau aos mapas cerebrais já que é deles que decorrem as percepções que constroem o sentimento. Sabendo que a passagem pelo corpo é fundamental para a existência de sentimentos, ou seja, do sentir e não apenas de o pensar (Damásio, 2012; p.105), importa apontar quais são as duas vias de transmissão dos sinais do corpo para o cérebro, nomeadamente a sanguínea (via química) e as sinapses cerebrais (via neural). As origens dos sinais são tanto exteroceptivos (exterior) como interoceptivos (interior). Os sinais sensoriais que são o alicerce dos sentimentos das emoções são maioritariamente viscerais, interiores, decorrentes do sistema músculo-esquelético e vestibular (origem interoceptiva). Silva, (2003) afirma inclusive que retirarmos a capacidade de mapear cerebralmente e conceber percepção seria retirar a percepção corporal, e retirar a experiência corporal seria remover a capacidade de conceber sentimentos. (Damásio, 2012, p. 99).

Neste âmbito, formulamos a hipótese de se entender o Vazio como um sentimento, resultante de percepções que intuem a essência de pensamentos característicos. Tal provocará uma experiência e manifestação corporal própria, bem como imagens mentais e pensamentos próprios. Deixaremos de poder entender o conceito de vazio como uma expressão ou resposta a estímulo, como uma emoção curta e disrupta, como uma reação simples com vista à sobrevivência (Damásio, 2012). O vazio será, tendo como referência a caracterização de sentimento da pesquisa de Damásio, um sentimento com “ estado corporal e imagem mental.” (Damásio, 2012, p.101)

O sentimento diz, ainda, Damásio (2012) é uma ideia de corpo, “ a ideia de um certo aspeto do corpo quando o organismo é levado a reagir a uma certa situação ou objeto”, decorrente da

## Sentimento de Vazio

perturbação, mutação pelo processo emocional (desencadeamento de uma emoção). Desta forma, pretende-se na investigação saber qual o estado mental e percepção corporal do sentimento de vazio e o conhecimento do processo mental que o desencadeia, ou seja, os EEC (Estímulo Emocional Competente) que desencadeiam bem como as emoções predictoras.

As emoções são fenómenos complexos e decorre assim conceber igualmente os sentimentos no mesmo ou superior quadrante de complexidade e tal como Lang definiu que as emoções teriam aspetos comportamentais, fisiológicos e cognitivos (Lang,1995), também os mesmos aspetos se conseguem visualizar nos sentimentos. Esta teorização dos sentimentos, proposta por Damásio decorreu das conceptualizações sobre o processo de emoção que William James sugeriu. Na altura William propôs que o indivíduo, após um EEC (Estímulo Emocional Competente), que o afeta, teria alterações e perturbações fisiológicas. E que seria o reconhecimento e entendimento destes sintomas, ou seja, o pensar deste estado corporal que gerava a emoção. De facto, a sua teoria era demasiado simplista e direta definindo que as sensações físicas eram a emoção. Resta fazer prevalecer a importância das propostas para a construção da noção de sentimento de Damásio. E que a mesma será cerne da noção e definição do sentimento de vazio que o estudo empírico pretende viabilizar.

Registrar ainda que os sentimentos são especiais pois são percepções interativas, onde o objeto ou situação que desencadeia o sentimento é estático mas, como o sentimento bebe da condição do interior do corpo e da mente, leva a reações mutáveis, provocando um efeito de mútua influência e interação. Não há uma percepção passiva e o objeto imediato sobre o qual incide o sentimento pode ser modificável, por conta do tipo de intuição que o corpo faz do sentimento. Ou seja, os pensamentos sobre o objeto modificam-se ainda que o objeto permaneça intacto. Porque ao objeto correspondem variações dinâmicas da percepção, ou seja do sentimento (Damásio,2012, p.105).

Castilho del Pina e Damásio sugerem que os sentimentos são processo complexos e cognitivos, o que os distancia das emoções nas quais as teorias as distanciam sempre do processo cognitivo. Castilho del Pina refere que “ o sujeito tem conhecimento do sentimento, através da experiência corpórea e do sistema cognitivo que apreende este estado emocional”, diz ainda que o indivíduo avalia o sentimento e tem consciência do sentimento “o sujeito sabe-se afetado pelo sentimento” (pág.27)

Importa por fim referenciar os sintomas. Damásio fala de precedentes aos sentimentos e às emoções, a ser as respostas imunitárias, reflexos básicos e regulação metabólica. Diz ainda que “ os sentimentos são a expressão mental de todos os níveis de regulação homeostática” (Damásio, 2012, pág. 51). Castilho del Pino (2003) refere que o sentimento promove uma

## Sentimento de Vazio

ativação de sintomas, e que um conjunto de sintomas se apelida de síndrome, que quando não regulada pelo sentimento dá origem a uma crise. Identifica os sintomas como médicos ou apenas sinais, diretamente observáveis (suor, respiração ofegante) ou indiretamente observáveis (subida da tensão arterial, taquicardia). Por estas definições não enquadrámos o vazio como um sintoma, mas sim como um sentimento, com processo mental e orgânico, com alteração do estado do indivíduo que reagirá por uma série de sintomas e comportamentos.

### 2.3 - LITERATURA SOBRE VAZIO NA PSICOLOGIA E NA SAÚDE MENTAL

Verificámos que a existência de estudos psicológicos, bem como medidas ou instrumentos de avaliação do vazio, são reduzidos. A literatura psicológica e de saúde mental associam o vazio a um sintoma associado a disfunções de personalidade e predador de estados depressivos e ansiosos.

Agrupámos as menções ao “vazio” na literatura em quatro Grupos: Psicologia Clínica; Clínica; Teoria Psicanalítica; Sociologia e Ciências Cognitivas.

#### PSICOLOGIA CLÍNICA:

Dentro do âmbito da saúde mental e após uma consulta e pesquisa do DSM-V considerámos e destacámos a menção a vazio, ainda que, como sintoma, em variados distúrbios.

Desta forma, na secção dos distúrbios de personalidade, o Boderline apresenta como critério 7 a sensação crónica de vazio (DSM-V, 2013, p. 663) referindo-se e explicitando-o com expressões como : *these are sudden and dramatic shifts in self-image, carактерized by shifting goals, values and vocational aspirations* (DSM-V, 2013, p. 664); *have feeling that they not exist at all* (DSM-V,2013, p. 664); *empty area, between of things* (DSM-V,2013, p. 664); *easily bored they may constantly seek something to do* (DSM-V,2013, p. 664).

No capítulo “Distúrbios Depressivos”, menciona-se como sintoma onde o estado depressivo (*mood depressed*) é descrito com sensações de tristeza e vazio (DSM V,2013, p. 160). A expressão é referenciada no Distúrbio de Depressão Maior. A Depressão pós parto e a Distimia também referem o estado depressivo (sensações de tristeza e vazio).

No referente aos distúrbios bipolares e relacionados, o distúrbio Bipolar não especificado menciona igualmente, sensações de tristeza e vazio (DSM V,2013, p. 149).

Ao nível da literatura psicológica vários são os artigos que visam clarificar o sintoma de sensação de vazio ou a sua associação com estados emocionais ou distúrbios mentais.

## Sentimento de Vazio

Klonsky (2008) no artigo, “*What is emptiness? Clarifying the 7th criterion for borderline personality disorder*”, pretende clarificar “chronic feelings of emptiness”. Refere que, a sensação de vazio tem sido observada como inerente à investigação empírica, mas existe ainda uma dificuldade em defini-la dada a sua relação próxima com tédio e outros estados emocionais. Salienta existir, ainda, uma dificuldade em criar descrições verbais de vazio. Aliás, nas pesquisas sobre Borderline DP tendem a ser negligenciadas as menções a sensação de vazio, apesar de estas estarem referenciadas largamente na amostra mas todavia não são consideradas. Na amostra do estudo de Klonsky, as 45 pessoas (35 mulheres e 10 homens) manifestaram ter sensações de vazio e apresentavam igualmente distúrbio de Borderline. Refere, o estudo de Klonsky, que se desvaloriza o vazio em prol da valorização de tédio ou outros constructos similares como desesperança, solidão, isolamento, inutilidade e dor. Klonsky (2008) considerou na estrutura do inquérito o estado emocional “vazio” (*empty inside*), onde deviam-se classificar numa escala de cinco pontos o nível de ocorrência do estado na sua experiência emocional. Os resultados apresentaram 67% dos inquiridos a revelar sentir vazio antes da auto lesão e 47% depois da auto lesão. O estudo pretendeu, ainda, inferir quanto ao arousal e valência de outros estados emocionais que se relacionem com vazio, não tendo, no entanto, medido vazio em arousal ou valência. Klonsky relacionou ainda a sensação de vazio com depressão, ansiedade e suicídio verificando que o vazio parece ser um forte preditor de depressão (com  $r=.50$ ), da ansiedade ( $r=.41$ ) e do suicídio ( $r=.37$ ). Termina considerando que o estudo é o início do passo para clarificar o “significado e implicações clínicas de vazio.”

Uma das limitações do estudo de Klonsky (2008), referida pelo próprio, é o facto de se ter estudado o vazio associado ao distúrbio de Borderline e o facto de não se terem considerado na amostra pessoas sem o distúrbio de Boderline. Klonsky (2008) considera que o estado emocional de vazio se prolonga e é mais abrangente na população. Termina referindo que um novo estudo deverá procurar obter descrições verbais livres, tipo narrativa, da sensação de vazio e instrumentos de medida do mesmo (“*recommends the verbal description without meaning, purpose or substance*”) e que “a sua relação com desesperança, isolamento e solidão ajudarão a avaliar o vazio” (Klonsky, 2008).

No artigo “*An investigation of the prototype validity of the borderline DSM\_IV construct*” (Johansen, Karterud, Pedersen, Gude, & Falkum, 2014) analisam-se todos os critérios da patologia da borderline, dos quais seleccionámos as inferências específicas sobre o 7º critério, a ser, sensações de vazio. Desta forma, refere-se uma relação baixa ( $p= 0,36$ ) da presença do 7º critério nos diagnósticos da BPD (borderline psicologic disorder) em comparação com outros critérios de diagnóstico da BPD.

## Sentimento de Vazio

Já quanto à presença de sentimentos de vazio enquanto critério de diagnóstico dos distúrbios mentais presentes no DSM-V verificámos que o sentimento de vazio foi mais mencionado no diagnóstico de BPD, seguido do diagnóstico de Avoidant PD, logo em seguida com uma relação significativa a Paranoid PD e diagnóstico da Antisocial PD e a OCD (obsessive-compulsive disorder). Revela-se interessante aqui referenciar a expressão do antissocial com manifestações de sentimentos de vazio. Procuraremos no estudo que apresentamos verificar características de isolamento e distanciamento social expressas pelos inquiridos que manifestem sentir-se ou ter sentido vazio.

Kvaal, K. (2014), no artigo “*Social provision and loneliness among older people suffering from chronic physical illness. A mixed-methods approach*”, sugere que a experiência de solidão é dominado por emoções negativas e de vazio. Mencionando a solidão como um sintoma e um caracterizador da experiência de vazio, prevalecendo nos idosos.

No sentido de inferir e tentar definir o conceito de vazio bem como instrumentos de medida, Hazell, C. (1984) efetuou um estudo exposto no artigo “*A scale for measuring experienced levels of emptiness and existential concern*”. O autor desenvolveu um questionário de 18 itens em escala de Likert, para além disso 9 itens com caracterizadores que considerou para a experiência de vazio e 9 itens sobre o existencialismo. O questionário foi acompanhado pelo questionário de depressão de Castello- Comrey (1967) e um questionário socio demográfico. Num total de 270 inquiridos maioritariamente estudantes, com 92 masculinos e 233 femininos. Considerou-se que a relação da sensação de vazio e de depressão é extremamente elevada ( $r=.69$ ) e que a preocupação existencial apresenta igualmente uma relação com vazio ( $r=.18$ ), ainda que baixa.

Considerámos que uma das limitações do estudo de Hazell é a forma não explícita e de sustentação científica dos descritores selecionados para integrar a descrição verbal de vazio. E por tal, a mesma não é explorada depois nos resultados, cingindo-se à correlação com a tabela de depressão. Outra limitação é o facto de se tratar de uma amostra não aleatória, e com uma percentagem não equilibrada entre os géneros, podendo tal não sustentar uma conclusão viável e representativa da realidade.

Hazell (2003) já havia anteriormente escrito um livro com o título “*The experience of Emptiness*” (Hazell C. , 2003) onde fez várias inferências sobre vazio, num estudo exclusivamente empírico. Destacamos o facto de Hazell considerar o conceito próximo do conceito de tédio, descrevendo-o como um débil interesse por algo ou falta de entusiasmo. O conceito de vazio, diz Hazell, é difuso e não focado em experiências específicas. Associa, também, o conceito a desamparo ou à experiência de perda, a grande indiferença, falta de

## Sentimento de Vazio

motivação e insegurança na tomada de decisão. Afirma que se trata de um sentimento paradoxal, doloroso e sugere-o como crônico. Associa-o também a tristeza, desespero. Diz ser próprio de uma personalidade introspetiva. Distância o conceito de vazio do de solidão, porque refere que a solidão implica um desejo de estar em contacto com outras pessoas enquanto a experiência de vazio deseja o isolamento do outro. Diferencia igualmente vazio de niilismo. Descreve o conceito de vazio como podendo também ser um vazio existencial, num estado emocional relacionado com a morte, autenticidade e sentido da vida.

Hazell afirma que a experiência de vazio pode originar comportamentos de vandalismo, desordens alimentares, delinquência, sexualidade compulsiva ou adição. Na adição Kohut (1971), Brunch (1973) e Kernberg (1975) assinalaram uma forte relação entre a experiência de vazio e formas de comportamento aditivo.

No campo psicossomático, Hazell sugere a experiência de vazio como potenciador de um indivíduo mais suscetível ao stress e à hipertensão ou doenças cardiovasculares.

A limitação científica de todas estas inferências prende-se no facto de não serem suportadas por investigação científica ou estudos, sendo suportada por observação social e literária. Por tal, Hazell aponta necessidade futura de um estudo do fenómeno de vazio, amplamente referido pela sociedade. E por considerar que estudos sobre o mesmo permitiriam auxiliar positivamente fenómenos como o suicídio e comportamentos de existência vazia, falta de sentido de vida ou dificuldades no conceito do eu. (May (1950) citado por Hazell, 1982, p.182).

O estudo da experiência de vazio, sugere Hazell, deve ser estudado por psicólogos com instrumentos psicométricos ou orientação experimental.

### **CLÍNICA:**

Do ponto de vista clínico, existe ou parece existir uma associação entre a disfunção que resulta na anorexia e o vazio mental. Ou seja, indicia-se que o vazio mental trata-se de uma carência de estrutura e de conexão adaptativa e assim tornando-se um indicador para compreender aspetos psicopatológicos centrais de diversos quadros clínicos como a anorexia nervosa. (Lisondo, 2004, citado por Fava et. al., 2011).

Na anorexia o “ego deixa de exercer a sua função de adaptação” (Brusset, 1996, citado por Favas et.al., 2011) e equidade. Frayze-Pereira (2011) cita Miranda (2004) referindo que há uma tendência na anorexia para uma transposição do vazio mental ao vazio corporal.

## TEORIA PSICANALÍTICA

Evanisa Brum (2004), psicóloga, psicoterapeuta e psicanalítica, refere, no artigo “*Patologias do vazio: Um desafio à prática clínica contemporânea*”, a importância de se mencionar “os transtornos de borderline, narcisismo, falso self e autismo como patologias do vazio”. Baseando-se na teoria do desenvolvimento de Winnicott (2000, citado por Brum, 2004) considerou que os distúrbios tratados revelavam “ estados mentais de desistência, em cujo o único desejo é o de não desejar” (Brum, 2004). Diz ainda, que estas referências são “ denominações diferentes para se dizer que são pacientes que sofrem de vazios” oriundos de vinculação insegura ou inexistente. Ou seja, o medo do que já aconteceu ou “ o medo do vazio” que impede a existência e a ação, porque o “ego imperfeito da mãe não ajudou o ego do sujeito a absorver as experiências”. (Brum, 2004)

A partir de relatos de pacientes Brum e Winnicott evidenciaram expressões como: “ desamparo, ausência de holding, estado de não-integração, caos” ou “um corpo que fica falando, perdido num mundo de palavras”. (1990, citado por Brum,2004).

Malher, (1975, citado por Brum, 2004) referia-se aos que sentiam vazio como aqueles “ que não tinham ainda nascido psicologicamente”.

Outros autores referem-se a vazio numa relação com perda e sentimento de perda. É o caso de Ana Paula Nascimento e Maria Emília Marques (2009). Pretendendo “pensar as questões de vazio, quais os mecanismos psíquicos face às perdas e consequências da perda, utilizaram o Rorschach para perceber como se reconstruem os indivíduos que experienciam a perda, o vazio, “ o sentimento de caos, de dispersão e vazio de sentido”. (Nascimento & Marques, 2009). Concluíram, ainda, que ultrapassar o vazio implica um processo de criação e de transformação.

Psicólogos e terapeutas sugerem que se vislumbra uma modificação crescente do perfil do paciente, sendo grande parte das queixas ou sintomas proferidos o de “mal-estar difuso e invasor e um sentimento de vazio interior”. É “um sujeito que trás um sofrimento psíquico, da ordem do desamparo, perturbações vagas, incapacidade de sentir as coisas e as pessoas”, isto numa crescente manifestação de patologias narcisistas que tendem a prevalecer sobre as patologias psicológicas clássicas. (Lazzarini & Viana, 2010)

Green (2001, citado por Lazzarini et. al. 2010) fala do desamparo, e onde o reprimido e anteriormente recalcado dá hoje lugar à angústia. “As melancolias clássicas baseadas na culpa, as auto recriminações severas e os ataques clássicos de angústia tendem ao desaparecimento e no seu lugar aparece uma espécie de desconforto consigo mesmo, (...) de uma dor, de um grito que vem de dentro, que afeta o sujeito.” (Lazzarini & Viana, 2010)

## Sentimento de Vazio

Referem em modo de síntese que, “ tais patologias afetam o sentido e o valor do eu”. (Lazzarini & Viana, 2010)

Indiciam que uma das formas mais comuns destes pacientes narcísicos para preencher o vazio é fantasiar, ou seja, utilizar a imaginação.

Anzieu (2000, citado por Lazzarini, 2010) revela a importância de se delimitar e circunscrever as implicações dos transtornos narcísicos que despoletam estas sensações de vazio, de pessoas inseguras, que vivem no presente, onde o discurso é narrativo e nada emotivo, não aprendem com a circunstância vivida, que se revelam ou muito dependente do outro ou profundamente distante do outro (isolamento).

“A patologia mental obedece à lei da época (...): a críspação neurótica foi substituída pela flutuação narcísica”. (Lipovetsky, 2014, p. 55)

## SOCIOLOGIA

Este sociólogo cita no seu livro, “*A Era do Vazio*” (2005), fundamentações sociológicas que remetem para a sociedade atual, segundo ele, cada vez mais narcísica e vazia. Pereira (2011) refere a cultura contemporânea como a “era do vazio”. Frayze-Pereira (2011) cita então a obra de Lipovetsky e outros artistas de forma a fazer considerações sobre as crescentes manifestações de inveja e as suas implicações. “Contrapõe o lado da expressão artística sinónimo de expressão de amor, vida e a inveja, a morte, esterilizante da criatividade e determinante para patologias psíquicas do tempo atual.” (Frayze-Pereira, 2011).

Frayze-Pereira (2011) descreve a arte como uma possível “frente da cultura de vazio mas manifestante de tensão e invejas, ressonâncias traumáticas ou exploração de inquietudes por parte dos artistas que ligam a sua arte a uma influência psicanalítica”, citando os casos de Andy Warhol, Cindy Sherman ou Marina Abramovic.

Um dos capítulos do artigo de Frayze-Pereira (2011) intitula-se de: Arte na era do Vazio. Descreve-nos que o artista “revela tudo aquilo que nega da sua existência, a deturpação do seu eu e do valor do mesmo”. Manifestam na arte o mal-estar contemporâneo, esta sensação de nada, de vazio utilizando artefactos como a ausência de palavra, as formas que desconstroem a realidade, os paradoxos e as paralisias, que encontramos no mundo atual da cinematografia, da pintura, da fotografia e outras.

Kristeva (1993, citado por Pereira, 2011) manifesta um recuo elevado da atividade mental, interior dos indivíduos revelando-se numa incapacidade de estruturar e articular os numerosos e densos estímulos que pedem ajustamentos e “novas formas de conexões associativas”. No seu

## Sentimento de Vazio

livro, “*As novas doenças da alma*”, citado por Frayze-Pereira (2011) afirma que “ as patologias do vazio resultam dessa limitação da vida mental e de uma perda progressiva de aptidões como a de simbolizar”. (Kristeva, 1993, citado por Pereira, 2011).

Lisondo (2004; p.342) revela que a grande aflição das pessoas tende a ser o vazio mental. É o sintoma mais mencionado, caracterizado por ser “uma grave alteração estrutural da mente, como um continente que não alberga conteúdos.” Em toda a sensação de vazio, Canelas (2007; p.58, citado por Pereira, 2011) refere existir “a solidão, dificuldade de sentir, de ser transportado para fora de si mesmo e dificuldade em apreender os seus próprios sentimentos.”

Importa reter que no artigo Pereira (2011) revela que uma das implicações da sensação de inveja ou da ação invejosa é o vazio mental. Desta forma, referencia tratar-se o vazio mental o preditor de inveja.

### **III. PROBLEMA**

#### **3.1 – FORMULAÇÃO DO PROBLEMA**

A atitude, comportamento, tomada de decisão e preservação do indivíduo bem como a sua obtenção de felicidade, principalmente a eudaimonica, decorrem de características intrínsecas do indivíduo e que influenciam o sucesso na sua evolução e vivência de vida. A performance individual decorre dessas características e atributos que determinam a vida pessoal, social e organizacional do indivíduo. A forma de vivência da emoção surge como uma das características individuais que afetam a resolução de problemas e as vivências e estados. As emoções e também os sentimentos são fatores de impacto forte na vida em geral do indivíduo e daí decorre a necessidade de um conhecimento mais sólido dos sentimentos.

Em primeira instância importa averiguar se sentir vazio ou já alguma vez o ter experimentado é algo raro ou comum na população portuguesa (e noutras). Seria pois importante conhecer qual a proporção de pessoas que reporta esta experiência. A outra questão principal deste trabalho é como conceptualizar o constructo de Vazio enquanto sentimento e com impacto noutros estados e perturbações emocionais? Se apenas como um sintoma e não consciente, ou como um sentimento consciente? Pretende-se, em consequência, compreender a experiência das pessoas que relatam o sentimento de vazio. Será sempre como negativo? Como positivo? Com uma função reguladora de outros estados, de relações interpessoais? O estudo é, também, por isso essencialmente exploratório.

#### **3.2- OBJETIVOS E QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO**

O objetivo mais geral deste estudo é operacionalizar o “sentimento” de vazio de forma a contribuir para uma maior compreensão do fenómeno de “sentir vazio”.

Assim definimos como prioritário: (1) caracterizar a expressão fisiológica, a partir de perceções específicas de ativação corporal; (2) caracterizá-lo quanto à valência e intensidade; relacionando o com maior frequência de estados afetivos negativos ou positivos; (3) identificar contextos associados; e finalmente (4) averiguar a existência de padrões de descrição e qualificação na experiência subjetiva descrita pelas pessoas que reportam sentir ou já ter sentido vazio.

## Sentimento de Vazio

No seguimento destes pretende-se averiguar a relação que vazio tem com outros constructos semelhantes (e.g. depressão), no sentido de apurar se a estes se justapõe ou surge como sintoma, ou se se diferencia como uma experiência emocional distinta.

Colocámos as seguintes questões específicas de investigação:

Q1- Quais os padrões mais comuns de descrição de vazio partindo de descrições verbais?

Q2- Qual a prevalência do reconhecimento de vivências do sentimento de vazio no passado e no presente?

Q3- O reconhecimento de vazio é diferente em função das características socio demográficas?

Q4- As pessoas inquiridas apresentam para a vivência de vazio uma apreciação da valência (negativa, neutra ou positiva)?

Q5- Qual a intensidade e localização da expressão fisiológica percebida pelos inquiridos aquando da experiência de vazio?

### 3.3- HIPÓTESES

Inferindo sobre cada pergunta anterior considerámos à priori hipóteses sobre cada uma das questões de investigação e elaborámos uma correlação entres questão e hipótese formulada.

Não obstante o carácter exploratório deste estudo, atendendo às observações do pré-teste e às questões suscitadas pela literatura, formulámos as seguintes hipóteses:

(1) De acordo com as relações descritas de relação próxima com a depressão, ideação suicida, etc., **espera-se encontrar uma correlação positiva entre os estados negativos medidos na PANAS e a ocorrência de vazio (no presente e no passado)**

(2) Atendendo às referências aos aspetos de apatia, incapacidade, etc., espera-se encontrar uma prevalência de valência neutra, seguida de negativa na caracterização da percepção da experiência de vazio através do SAM

(3) Atendendo aos aspetos referido em (2) espera-se encontrar uma prevalência de valores abaixo da mediana na ativação fisiológica, avaliada através da SAM, esperando-se assim uma correlação negativa entre a presença de vazio e o valor nesta escala

## Sentimento de Vazio

(4) Ainda com base nos aspetos referidos em (2) espera-se encontrar valores bastante baixos na dimensão Control/Dominância nos indivíduos que reportam sentir vazio, esperando-se assim uma correlação negativa entre a presença de vazio e o valor nesta escala.

### **3.4-PRÉ TESTE**

O pré teste realizado em Março de 2013, visava responder a algumas perguntas que seriam itens de questionário na tese posterior, bem como tornar-se numa pré abordagem ao tema.

- Questões de investigação.

Pretendia-se nesta abordagem verificar se se encontravam dados passíveis de justificar uma abordagem mais ampla e específica, a concretizar-se em tese.

A criação de interesse pelo conceito vazio surge pelas continuadas experiências relatadas sobre uma aparente sensação de esvaziamento total e inércia que indivíduos nos relatavam. A curiosidade própria do investigador surge em volta da multiplicidade de sensações e atos que se parecem relacionar com esta sensação de “vazio” e as implicações que a mesma terá no desenvolvimento e vida do indivíduo.

O que é o vazio? Como surge? Como se manifesta? É comportamental, biológico ou ambos? Interfere na tomada de decisão e no bem-estar? Limita o indivíduo? Amplia o indivíduo? É uma emoção, um sentimento?

#### **3.4.1-ABORDAGEM METODOLÓGICA DO PRÉ-TESTE.**

Enquadra-se dentro da metodologia dos estudos dos significados, Perante a análise de significado de textos da literatura, reflexos do estado da arte do objeto de estudo. Com os mesmos efetuaremos uma revisão sistemática onde se disponibilizará um resumo das evidências relacionadas com o objeto de estudo. Esta revisão vai permitir incorporar um espectro maior aos resultados relevantes, assim como a relação direta com os testemunhos reais, considerados igualmente dados, dando lhes, os testemunhos, consistência e possibilidade de generalização. Ao analisar os dados, pretende-se encontrar padrões e significâncias relevantes., originando descritores para utilizar na atual tese.

Ao nível de fundamentação da análise de códigos esta insere-se quer na psicologia discursiva, quer a análise crítica.

### **3.4.1.1- PROCEDIMENTO.**

Numa primeira fase recolheram-se todas as referências escritas, visuais ou musicais ao objeto de estudo – a experiência de um sentimento de vazio. Esta busca foi orientada para várias áreas do conhecimento: da poesia à filosofia, da história, sociedade à ciência.

Os dados, referenciados no parágrafo anterior, foram validados por mais um pesquisador, de forma independente, segundo os critérios e estratégias que escolhemos. As discordâncias que surgiram foram resolvidas por consenso.

Outros dados foram recolhidos por meio de inquérito efetuado via on line e pessoalmente com três testes. O *site* utilizado para obter os testes foi o: <http://vazioneuropsicologia.weebly.com/> (disponível para consulta e advertindo tratar-se de uma experiência de recolha de dados)

No primeiro teste pretendeu-se a associação de duas palavras livres perante a exposição a imagens; o segundo pretendeu uma classificação das mesmas imagens do teste 1, quanto à sua concordância com o conceito ou ideia de vazio, segundo a escala SAM e o último teste (que consideramos neste estudo qualitativo) consistiu em descrever uma possível situação onde o indivíduo tenha vivido e/ou sentido uma sensação que julgue ser de vazio, bem como a tentativa de definir o conceito vazio.

Os dados do terceiro teste foram sujeitos a análise utilizando o programa Atlas Ti, e foram os relevantes, conjuntamente com a recolha da revisão literária para os resultados obtidos.

### **3.4.1.2- AMOSTRA.**

Composta por 10 textos (dados), dos quais 7 são retirados da literatura existente e 3 são micro discursos reais resultantes de inquéritos aplicados *on-line*.

### **3.4.1.2-RESULTADOS.**

Considerámos três famílias de categorias da amostra, sendo as mesmas: dicionários (dados recolhidos de dicionários); testemunhos reais (recolhidos de descrições verbais de vazio) e potenciadores de vazio (dados científicos que parecem auxiliar na regulação do sentimento de vazio).

O objetivo era obter descritores de vazio tendo em conta o número de menções, revelando assim uma relação entre frequência e relevância. Resultados a consultar na Figura 1.

Os caracterizadores mais frequentes foram:

## Sentimento de Vazio

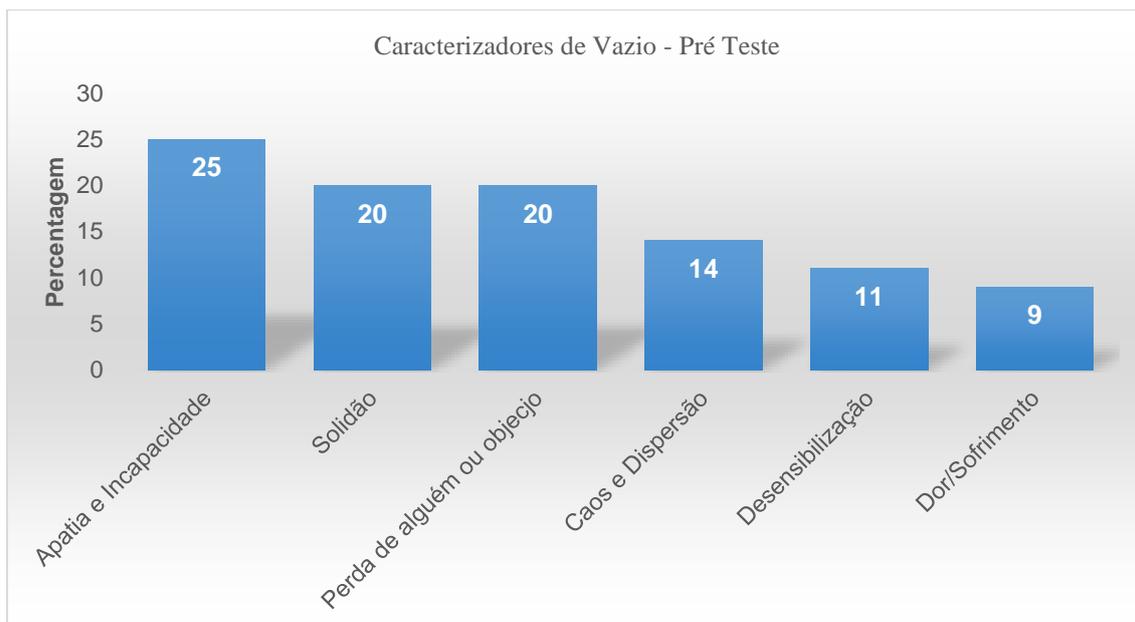


Figura 1 . *Caracterizadores de vazio mais frequente no pré teste.*

### **3.4.1.3- CONTRIBUIÇÕES DO PRÉ TESTE.**

De todos dados considerados, e após termos dividindo-os em categorias, mencionadas na Figura 1, elegemos códigos representativos dos caracterizadores mais frequentes e com menção direta nos dados recolhidos da literatura científica sobre o tema, a serem os artigos que integravam a amostra e que abordavam o tema do Vazio.

A serem:

- Desesperança
- Apatia
- Vontade de não existir
- Inutilidade
- Desadequação ao meio
- Desamparo
- Sentimento exacerbado
- Incapacidade de sentir
- Desinvestimento
- Inadaptação
- Caos

Desta forma, os mesmos tornaram-se a base para uma questão de frequência do inquérito do atual estudo. Numa pergunta onde cada código assumia um item de respostas e que deveria de

## Sentimento de Vazio

ser classificado numa escala de Likert de acordo com o grau de concordância. Ou seja, cada inquirido deveria referenciar a intensidade com que sentia cada uma destas expressões aquando da experiência de vazio. A questão será: dos termos ou expressões [desesperança, apatia, vontade de não existir, inutilidade, desadequação ao meio, desamparo, sentimento exacerbado, incapacidade de sentir, desinvestimento, inadaptação, caos] indique em que medida os sentiu na experiência de vazio?, numa escala de Likert (1- nada a 5 extremamente).

Atestamos desta forma a viabilidade das expressões consideradas e permite-nos inferir mais concretamente sobre a frequência e quais os caracterizadores verbais mais adequados por relação com o número de menções. Tal permitirá, como no pré-teste, uma tabela de percentagens e caracterizadores.

## IV – METODOLOGIA DO PRESENTE ESTUDO

### 4.1-PARTICIPANTES

A amostra inquirida define-se como probabilística aleatória constituída por participantes anónimos que aceitaram e participaram via web ao preenchimento de um inquérito *on-line* no seguinte *link* de acesso:

Tendo sido posteriormente enviado por *email* aos alunos do ISCTE e Universidade de Évora bem como divulgado em plataformas de redes sociais como o Facebook e o Twitter.

O inquérito inicia-se com uma nota onde se explica o objetivo do mesmo, ou seja, a recolha de dados que visam a conceptualização de um sentimento de vazio. Apesar de anónimos voltamos a reiterar nessa nota que todos os dados recolhidos serão datados do total sigilo e garantida a confidencialidade de acordo com as normas éticas inerentes à investigação científica.

A plataforma utilizada é uma ferramenta digital especializada em formulação e análise primária de dados recolhidos, a ser a plataforma SURVIO. Tal permitirá adensar e multiplicar o acesso ao inquérito e o processo de tratamentos de dados.

A recolha de dados ocorreu entre 20 de Março de 2014 e 28 de Maio de 2014 tendo sido obtidos 138 inquéritos válidos, 43 do sexo masculino e 97 do sexo feminino.

No referente à idade dos inquiridos situa-se entre os 16 anos e os 58 anos.

Especificando por sexo temos no sexo masculino uma  $M= 3.20$  e no sexo feminino um  $M= 1.42$ . A idade máxima presente no sexo masculino é de 58 anos e do sexo feminino de 58.

Quanto ao estado civil dos inquiridos, 50 são solteiros, 59 são casados e 29 divorciados.

Considerando das habilitações literárias a mais frequente é a licenciatura ( $n = 57$ ).

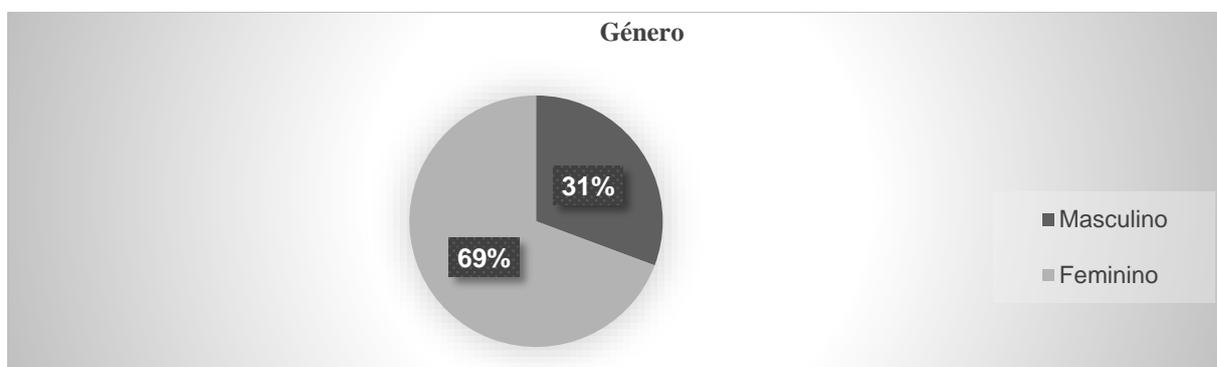


Figura 2.- *Dados percentuais sobre o género da amostra*

## **4.2- INSTRUMENTOS**

### **4.2.1-QUESTIONÁRIO FACTUAL.**

Questionário factual para efeitos de dados sobre factos relevantes ocorridos aos inquiridos. Identificando-se uma ou mais situações vivenciadas e alvo de estudo e tratamento enquanto dados relevantes. Perguntava-se concretamente – “Nos últimos seis meses aconteceu-lhe?”, onde o inquirido poderia assinalar uma ou mais de entre as situações seguintes: morte de um familiar, desemprego, emigração, casamento, início de uma relação amorosa, divórcio, promoção no local de trabalho, desgosto amoroso, teve um filho, problemas no local de trabalho, problemas relacionais com amigos, novos projetos, mudança de cidade.

### **4.2.2-QUESTIONÁRIO DE ACEITAÇÃO- “SENTE-SE VAZIO?”.**

Questionário de aceitação sobre a vivência de vazio, no presente. A pergunta concreta dizia: sente-se vazio agora? O nível de aceitação é assinalada ou numa escala tipo Likert (1970) ou numa resposta do tipo optativo (*sim; não; talvez*).

Questionário de aceitação da vivência de vazio n passado, com a pergunta: já se sentiu vazio? O nível de resposta era assinalada numa escala do tipo Likert (1- *Nunca*; 2 -*Uma vez*; 3- *Algumas vezes*; 4- *Frequentemente*; 5- *Permanentemente*).

### **4.2.3-QUESTIONÁRIO DE DESCRIÇÃO VERBAL.**

Questionário de descrição verbal sobre o sentimento de vazio contendo expressões que resultaram da aplicação do pré-teste (Apêndice A) . Os itens para escolha eram: Desesperança; Apatia; Vontade de não existir; Inutilidade; Desadequação ao meio, Desamparo; Sentimento exacerbado; Incapacidade de sentir; Desinvestimento; Inadaptação e Caos. Na questão pretendia-se obter a identificação e concordância dos itens com a sensação de vazio. Conforme a concordância expressa pelos inquiridos considerámos os como descritores de vazio. O nível de concordância era expressa numa escala do tipo Likert, onde 1 era nada e 5 era extremamente.

#### **4.2.4-QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.**

Para efeitos de obtenção de dados sobre as variáveis de idade; género; habilitações; estado civil. (Apêndice B)

#### ***ITENS SELECIONADOS DA PANAS.***

Versão portuguesa da “*Positive and Negative Affect Schedule*”, elaborada por Galinha e Pais Ribeiro (2005) constituída por 20 elementos (10 positivos e 10 negativos). Dada a extensão do questionário que os participantes tinham de responder e a pertinência relativa de alguns itens para o objeto de estudo, foi efetuada uma seleção de itens positivos e negativos de forma a tornar a lista mais direcionada aos objetivos do estudo. A escolha teve por base o pré-teste e várias considerações extraídas da literatura em que é feita menção ao vazio.

Por considerarmos como hipótese a relevâncias dos estados negativos, depressivos e ansiosos. Tendo como base outros estudos como os de Brum (2004), os de Nascimento e Marques (2009) ou Pereira de (2010) ou Lazzarini (2011) e o de Klonsky que sugere ser o sentimento de vazio um preditor de depressão.

Consideramos com Cohen, Kassler e Gordon (1997) que os estudos dos afetos associados a vazio, serão uma componente para a caracterização do sentimento de vazio e segundo a hipótese tomada como diagnóstico para estados negativos e depressivos.

Por constar da literatura já resumida, bem como na hipótese considerada, incidimos sobre conceitos coniventes com o afeto negativo elevado, desprazer e fraco empenho.

Considerei e repliquei a metodologia de construção do PANAS português procurando dentro do constructo específico de vazio as emoções positivas e negativas que possuem mais representativos do léxico associados retirado mas que em simultâneo fossem similares à estrutura da escala original.

As escolhas corroboram a estratégia de eleger termos que tivessem peso substancial num afeto e próximo de zero no outro.

Ou seja, partindo do PANAS (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005), a escolha dos itens a incluir neste trabalho partiu do levantamento de todas as expressões e palavras mencionadas na literatura encontrada sobre o tema. Assim consideraram-se:

**Só** – Por referência a solidão nos artigos de Pereira (2011) e Klonsky ; isolamento no artigo Lazzarini (2010);

**Inibido** por referência a inseguro, reprimido e recalcado em Lazzarini (2010) e desistência, desamparo em Brum (2004). Os mesmos também suportam desencorajado por valência oposta as palavras confiante (sinónimo de determinado), ativo, forte.

**Nervoso** e **Medo** por referência a inquietudes em Pereira (2011) e medo por Brum (2004). Tendo substituído por isso amedrontado pelo medo e assustado e nervoso acumulou o seu semelhante trémulo.

Considerou-se apenas **perturbado** dado ser atormentado um conceito sinónimo.

Bem como **confiante** invés de determinado. Palavras sinónimas quando se trata de descrição e caracterização mais do que grau de afetação poderão causar complexidades no encontro da definição do constructo.

**Frágil** por referência a dependente e inseguro em Lazzarini (2010).

**Triste**, deprimido e angustiado por referência a sofrimento, dor e grito por Lazzarini (2010) e tristeza no DSM-V, a deprimido por Lazzarini (2010) e Nascimento & Marques (2009).

**Angustiado** por referência a mal-estar e a angústia em Pereira (2010), Nascimento & Marques (2009) e Brum (2004).

**Insatisfeito consigo mesmo** por referência a desconforto consigo mesmo em Lazzarini (2010).

**Tímido** por referência a incapacidade de ação (Klonsky), isolamento e fraca interação social, discurso narrativo ao invés do emotivo (Lazzarini, 2010).

**Confortável** e **Satisfeito** por necessidade de um polo afetivo oposto de dimensão em relação a angustiado, perturbado, deprimido e insatisfeito consigo mesmo. **Forte** por oposição a frágil.

**Alegre** por oposição a Triste e sociável por oposição a inibido e tímido.

Desconsiderámos por inadequação semântica, como referido anteriormente, as palavras excitado, encantado e agradavelmente surpreendido, e também por se referir a incapacidade de sentir (Lazzarini, 2010), ausência de sensações como inspiração, criação ou mesmo rejeição de estímulos sexuais (Brum, 2009; Nascimento & Marques, 2009 e Pereira 2010).

#### 4.2.5-SAM THE SELF-ASSESSEMENT MANKIN

The Self-Assessement Mankin (Lang & Bradley, 1994), constituído por três dimensões por forma a identificar o nível de ativação/reação que ocorre no inquirido aquando da ação de uma determinada sensação, emoção ou sentimento nos campos da valência, dominância e intensidade.

## Sentimento de Vazio

O nível de concordância é assinalado numa escala pictórica, não-verbal, de cinco figuras podendo assinalar-se a figura ou o estado mediano, entre figuras, num total de nove estados.

A dimensão decorre da escala entre a cara mais infeliz (sorriso infeliz) à cara mais feliz; a intensidade pelo olhar esgalhado ao olhar semicerrado de alusão ao relaxamento; o autocontrolo pelo corpo inchado que domina e o que se encolhe e minoriza em sinal de submissão e impotência.

### 4.2.6-ADAPTAÇÃO DE THE EMBODY TOOL

A “*Embodiment Tool - Bodily maps of emotions*” elaborado por Nummenmaa et al. (2013) é constituída por uma imagem do corpo, onde os inquiridos identificam numa escala dinâmica de -30 (*muito desativado*) a 40 (*muito ativado*) a intensidade de ativação e a respetiva zona corporal de ativação na caracterização da sua experiência de diversas emoções.

No inquérito que realizámos considerou-se uma adaptação baseada no estudo de Nummenmaa. O instrumento original requer um *software* que corre num computador com *screeentouch* e aplicação laboratorial individual e na altura em que este trabalho foi realizado nem a própria aplicação estava ainda disponível para a comunidade científica pelo que construímos uma versão que pudesse ser usada em papel ou observada em qualquer computador e em que a resposta se pudesse basear no teclado. Desta forma, e por querermos como objetivo, obter a medida de intensidade de ativação por zona corporal usámos uma imagem de uma silhueta humana, assinalada com números que tinham depois uma legenda correspondente.

O inquirido visualiza e revê o ato de sentir-se vazio, assinalando depois a zona corporal (Figura 3) e o grau de ativação, numa escala onde 1 é nada ativada e 40 (valor máximo) é muito ativada, sendo as zonas apresentadas e legendadas por extenso no questionário as seguintes:

- 1- Zona cerebral
- 2- Zona da face
- 3- Zona torácica
- 4- Zona abdominal
- 5- Zona dos membros superiores
- 6- Zona dos membros inferiores

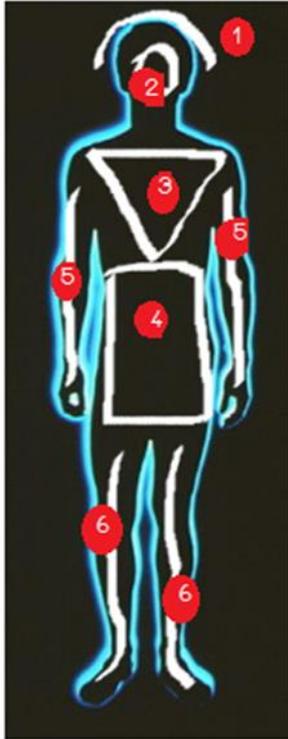


Figura 3.- Escalas das zonas corporais para o inquérito realizado

#### **4.3- MÉTODO DE ANÁLISE**

##### **4.3.1-ANÁLISE QUANTITATIVA.**

Efetuuou-se a análise quantitativa dos dados recorrendo-se ao programa “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS). Permitindo inferências correlacionais e significâncias sobre o sentimento de vazio.

##### **4.3.2-ANÁLISE QUALITATIVA.**

Enquadra-se dentro da metodologia dos estudos dos significados, perante a análise de significado das descrições e catalogações mencionadas pelos inquiridos aquando a pergunta “descreva o “sentimento de vazio”. Com os mesmos efetuámos uma categorização sistemática onde se agrupou as respostas dadas por categorias, num total de oito. Ao analisar os dados, pretendemos encontrar padrões e significados relevantes enquadrando-os depois nas categorias referidas. Ao nível de fundamentação da análise de códigos esta insere-se quer na psicologia

discursiva, quer na análise crítica. Esta categorização vai possibilitar uma caracterização mais detalhada de “sentimento de vazio”, esperando-se deste modo contribuir para a sua operacionalização.

#### ***4.3.2.1 DEFINIÇÃO DOS CÓDIGOS E CATEGORIAS:***

Definimos padrões base para fundar a escolha dos códigos. Os códigos consistem em conceitos, ideias que podiam estabelecer ligação, reflexão ou construção de um sistema com o termo vazio. Considerámos e diferenciámos as descrições feitas na 1<sup>o</sup> pessoa e 3<sup>o</sup> pessoa. Assim foram considerados códigos os que permitiam: traçar uma imagem; ligações de contrastes, ligações de concordância; consistência; discursos de experiência; funções e consequência. As categorias determinadas e que concorrem para o objetivo da investigação e resposta às perguntas/problema formulados foram: C1.

No fundo, pretendemos uma codificação inicial baseada na análise do contexto, criando categorias principais, e os códigos que permitirão a análise do discurso. Esta análise cumpre o objetivo de que o discurso constrói a realidade (análise crítica).

#### ***4.3.2.2-ANÁLISE DE CÓDIGOS***

O processo de análise das descrições dos inquiridos esteve ancorado nos pressupostos da análise de conteúdo, que se baseia em operações de desmembramento do texto em unidades. Trata-se de “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção” (Bardin, 2009, p. 44).

Bardin (2009) enfatiza que “partindo de leituras minuciosas dos textos, buscam-se elementos comuns e divergentes, que possibilitam estabelecer relações e promover compreensões acerca do objeto de estudo”.

No fundo, fez-se uma codificação inicial, baseada na análise do tipo de resposta, criando categorias principais e os códigos que permitiram a análise do discurso.

Estas foram:

F1 – Referência a acontecimentos pessoais ou impessoais, ou a acontecimentos vividos por alguém conhecido

## Sentimento de Vazio

F2 – Recursos a descritores. Num plano impessoal onde cabem conceitos, substantivos, adjetivos, estados.

Considerámos e catalogámos como conteúdos (códigos) descritores do objeto em estudo: (O código é acumulável e não mutuamente exclusivo.)

C1- Tomada de decisão – possuir ou apresentar entraves pessoais ou impessoais a tomar uma opção, a efetuar escolhas, a decidir dificultando a sua realização pessoal e o seu trilhar na vida e no futuro.

C2- Incapacidade de sentir e agir – Por opção racional ou de forma inconsciente a pessoa tende a ter uma dessensibilização progressiva e pretende ou até opta pela passividade ao invés da ação.

C3- Sofrimento – descreve e revela sintomas dolorosos e uma grande carga de dor psicológica e corporal

C4- Sentido de vida – Referem falta de objetivos, projetos, ambição, vontade. Não possuem perspectivas para o futuro a curto e a longo prazo porque não acreditam nele nem na possibilidade da felicidade. Condicionam desde logo a felicidade hedónica (curto prazo) e por consequência a eudaimónica (felicidade a longo prazo).

C5- Solidão – Sensação de estar sozinho, isolado e desprendido do mundo. Sofre com a solidão e ao mesmo tempo deseja-a. Solidão também no sentido de se conseguir sentir oco e sem estímulos exteriores.

C6 – Ansiedade de separação

C7- Desesperança – Falta de crença em si, nos outros e no futuro. Falta de entusiasmo e esperança enquanto pensamento positivo e confortante.

C8 – Conceito do “eu” – Não existe já uma descrição do interior e da pessoa por si própria. Grandes níveis de auto estima e desejo de repelir o ato de se explorar e conhecer introspectivamente muito associado a uma contínua desvalorização do eu.

O objetivo era obter descritores de vazio tendo em conta o número de menções, revelando assim uma relação entre frequência e relevância.

Consideraram-se, dos 139 inquiridos, 136 por considerarmos não aplicáveis 3 inquiridos considerados *outliers* ou por apresentarem a resposta em branco.

Para garantir a validade e coerência, um avaliador independente, codificou um segmento das respostas, extraídas aleatoriamente, um total de 20 respostas dos 139 participantes. Foi depois calculado o índice de concordância, através do *K* de Cohen, tendo-se obtido uma concordância de categorização entre ambos os avaliadores de 0,97.

#### **4.4-PROCEDIMENTO**

##### **4.4.1- PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

A investigação decorreu respeitando os princípios de investigação presentes no Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. (OOP,2011)

Desta forma, no início do inquérito é informado, ao inquirido, o objetivo do mesmo, saber o que o inquirido enquanto amostra representativa da sociedade pensa e infere sobre a experiência de vazio.

Foi garantido no tratamento de dados o direito à “ intimidade, anonimato, confidencialidade e proteção contra o desconforto e o prejuízo e o direito aos tratamentos justo e leal. (Fortin, 2009; p.116)

##### **4.4.2-PROCEDIMENTOS PARA RECOLHA DE DADOS**

Os dados serão recolhidos por meio de inquérito efetuado via on-line. Serão aplicadas questões que visam caracterização socio demográfica e a aplicação dos instrumentos de medida selecionados. O mesmo inquérito apresenta questões factuais, descritivas e de pertinência e relevância, sempre com vista à descrição da experiência de vazio. O inquérito foi disponibilizado via web, chegando aos inquiridos por publicitação nas redes sociais e por via *email*. O *link* utilizado para realizar o inquérito foi :

<https://www.survio.com/survey/m/a0r4t9m2v3j5m5c4i>

## V-RESULTADOS

### 5.1-O CONTEXTO DO VAZIO

De forma a averiguar-se a relevância do sexo e estado civil procedemos a estatística descritiva e ao teste *t* de *Student*. Tomou-se as variáveis independentes do género masculino codificado em 1 (*M*-1) e o género feminino em 0 (*F*-0).

Evidenciámos as relações entre o sexo e a experiência do sentimento de vazio. De facto, os valores médios de resposta à questão “já experimentou o sentimento de vazio no passado” foram diferentes entre homens ( $M=2,72; DP=1,054$ ) e mulheres ( $M=3,15; DP=0,93$ ) com relevância significativa para o sexo feminino ( $t(138)= 2,38, p=.05$ ). Utilizando as escalas SAM, os homens e mulheres não se diferenciam significativamente no modo de caracterizar o vazio. No que concerne aos estados civil, referente à vivência de vazio no passado, uma análise de variância uni variada, com os níveis solteiro (0); casado (1) e divorciado (2), mostrou que não existem diferenças significativas entre as pessoas dos diferentes estados civis considerados ( $F(2)=1,53 ns$ ) não havendo igualmente efeito de interação com o género ( $F(2)= 1,25 ns$ ).

No sentido de obter dados sobre a relação entre a experiência de vazio e determinados acontecimentos passados ou contextos elaborámos a questão “nos últimos seis meses aconteceu-me”.

A análise da tabela de contingência entre o vazio reportado no presente e no passado com alguns acontecimentos ocorridos nos últimos 6 meses (Quadro 1).

Quadro 1.

Tabela de contingência das frequências do estado de vazio com acontecimentos dos últimos 6 meses

Acontecimentos (últimos seis meses)	Vazio Agora N= 15	Não vazio agora N= 109	Não sei N=14
Morte de um Familiar	1	10	3
Desemprego	1	11	3
Emigração	0	0	8
Casamento	0	1	1
Início de relação amorosa	7	7	3
Divórcio	1	0	3
Promoção no trabalho	0	8	1
Desgosto amoroso	10	17	5

## Sentimento de Vazio

<b>Teve um filho</b>	0	4	1
<b>Problemas no trabalho</b>	11	30	7
<b>Problemas com amigos</b>	7	22	5
<b>Novos Projetos</b>	3	60	4
<b>Mudança de cidade</b>	1	5	1

Nota. N: número de inquiridos

Os acontecimentos mais referidos pelos inquiridos com vazio atual foram por ordem decrescente “problemas no trabalho” (73,3%), “desgosto amoroso” (66,6%), “problemas com amigos” (46%), “início de uma relação amorosa” (46%), “novos projetos” (20%).

Se considerarmos os inquiridos que indicam não saber se sentem ou não um vazio atual, os acontecimentos mais relevantes por ordem decrescente “emigração” (57,1%), “problemas no trabalho” e “problemas com amigos” (50%).

Os acontecimentos mais coincidentes com o sentimento de vazio foram por ordem decrescente problemas de trabalho com 73%, seguido do desgosto amoroso com 66% e problemas com os amigos, 46%. Se considerarmos como tendência ao sentimento de vazio, os inquiridos que respondendo “não se” estariam a camuflar um sentimento de vazio, os dados não teriam grandes alterações, entrando apenas para os mais relevantes a “emigração”.

Devemos considerar estes resultados com indicadores tendenciais mas com pouca expressão significativa dado que da amostra total apenas 11% reportaram vazio atual e com isso a relação mais direta entre sentir vazio e contexto factual de vazio. Considerámos que devia ser efetuada em investigações futuras uma questão factual de inquérito onde não havia uma relação temporal (os últimos seis meses) mas uma relação mais direta entre vazio e acontecimentos que o acompanharam. Por exemplo uma questão do género: Quando se senti-o vazio aconteceu-lhe? Se tivéssemos uma questão deste género no estudo, onde se demonstrou que 96% dos inquiridos já sentiram vazio, os resultados teriam uma maior significância. Podem indicar uma possível contextualização mas não são significativos para validar de forma fiável os acontecimentos antecessores ou contemporâneos de sentir-se vazio.

Uma análise de correlação (Pearson  $r$ ) entre a frequência dos acontecimentos passados e os valores da experiência de vazio, ou seja, à resposta afirmativa à pergunta “já sentiu vazio” (escala de Likert de 1 (*nunca*) a 5 (*frequentemente*)) permitiu assinalar diversas experiências relacionadas com o sentimento de vazio no passado e a pontuação em cada um destes acontecimentos. Os resultados indicam-se no Quadro 2. As correlações significativas e mais expressivas, ainda que relativamente baixas, situam-se em experiências relacionais.

## Sentimento de Vazio

### Quadro 2.

- *Quadro de valores obtidas na correlação de Pearson entre frequência de acontecimentos passados e ter sentido vazio.*

<i>Acontecimentos (últimos seis meses)</i>	<i>Pearson r</i>
<b>Morte de um Familiar</b>	.106
<b>Desemprego</b>	.130
<b>Emigração</b>	.178*
<b>Casamento</b>	.057
<b>Início de relação amorosa</b>	,298**
<b>Divórcio</b>	.125
<b>Promoção no trabalho</b>	.110
<b>Desgosto amoroso</b>	,259**
<b>Teve um filho</b>	.150
<b>Problemas no trabalho</b>	.146
<b>Problemas com amigos</b>	.252**
<b>Novos Projetos</b>	.187*
<b>Mudança de cidade</b>	.092

Nota. N = 139 (número de inquiridos)

\*\*p <0,001; \*p <0,05

Surgem basicamente as mesmas, acrescentando “novos projetos”, o que pode sugerir que a relação positiva, traduza que o sentimento de vazio tenha estado na origem dos projetos e não o contrário.

## 5.2- A VALÊNCIA DO VAZIO

### 5.2.1-ANÁLISE DA PANAS.

Pretendemos com o PANAS uma caracterização dos afetos que as pessoas revelam sentir numa experiência de vazio e para tal averiguou-se a relação da experiência de vazio com ou em relação aos estados emocionais positivos e negativos.

Foram selecionados alguns itens da PANAS, com base na sua relevância (tal como exposto anteriormente nos métodos).

Observaram-se correlações negativas, fracas a moderadas e altamente significativas entre todos os itens de afeto positivo selecionados do PANAS e o vazio no passado (quadro 3). O mesmo se verifica com sentir vazio no presente. Assim, numa experiência de vazio os afetos

## Sentimento de Vazio

positivos tem expressão muito baixa, sendo, por ordem decrescente, os menos ativos no sentimento de vazio orgulhoso e entusiasmado.

Quadro 3. Valores de Pearson *r* do PANAS Positivo com relação a vazio.

PANAS- Positivo	Vazio no	
	Passado	Presente
Interessado	-,211**	-,311**
Entusiasmado	-,217**	-,372**
Orgulhoso	,316**	-,440**
Inspirado	-,258**	-,351**
Ativo	-,255**	-,270**

Note. N= 139 \*p <0,05; \*\* p <0,01; \*\*\*p <0,001

No PANAS negativo, o sentimento de vazio presente apresentou com todos os itens negativos selecionados correlações positivas, altamente significativas e moderadas a elevadas. No respeitante ao vazio no passado apresentou-se a mesma tendência, sendo apenas o valor de correlação um pouco mais baixo. O quadro 4 mostra os resultados obtidos. Assim, os resultados evidenciam uma valência marcadamente negativa da experiência de vazio. Evidenciam-se com a correlação mais elevada sentir-se atormentado/ perturbado e culpado.

Quadro 4. Valores de Pearson *r* do PANAS Negativo com o sentimento de vazio.

Panas- Negativo	Vazio no	
	Passado	Presente
Angustiado/ Atormentado	,448**	,565**
Medo/ Amedrontado	,262**	,406**
Perturbado	,353**	,534**
Nervoso	,363**	,438**
Culpado	,462**	,511**

Note. N=139; \*p <0,05; \*\* p <0,01

### 5.2.2-O SENTIMENTO DE VAZIO NAS TRÊS DIMENSÕES DO SAM.

O Quadro 5 indica as frequências de escolha dos diferentes níveis do SAM, os mesmos indicam uma predominância da escolha de uma valência negativa, um arousal moderado, nem fraco nem demasiado forte e um nível de controlo/dominância moderado com tendência a fraco. O Quadro 6 permite ainda referenciar que na valência houve uma escolha maioritária dos níveis

## Sentimento de Vazio

2 e 3, níveis de elevado desprazer ou elevado sofrimento, o que revela uma média baixa, de 2,82, correspondente a uma posição de dor e sofrimento na experiência de vazio. No que se refere ao SAM-arousal incidiram predominantemente sobre os níveis 3 (20 inquiridos), 5 (25 inquiridos) e 6,7,8 e 9 (com 15 ou 16 inquiridos) o que resultou numa média moderada de 5,31. Os níveis mais escolhidos na escala de controlo/dominância foram por ordem decrescente 4, 5, 7 (Quadro 6). A Figura 4 permite visualizar as frequências de cada nível da escala SAM.

### Quadro 5

*Tabela de frequência do SAM*

Níveis	Valência	Arousal	Controlo/Dominância
1	35	5	9
2	25	12	15
3	39	20	20
4	15	15	23
5	13	25	22
6	5	15	15
7	5	15	22
8	0	15	6
9	1	16	3

### Quadro 6

*Médias e Desvio Padrão do SAM*

Escala em análise	M	SD
SAM-Valência	2,82	2,82
SAM- Arousal	5,31	2,31
SAM-Controlo/Dominância	4,56	2,09

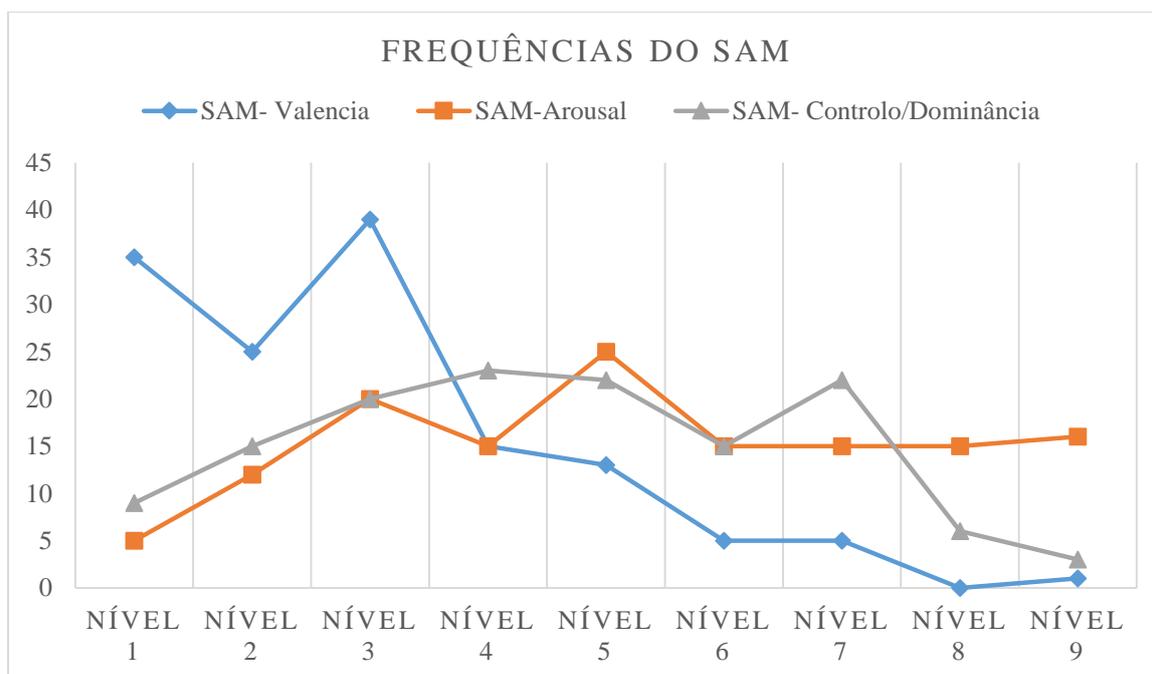


Figura 4. *Frequências do SAM*

## Sentimento de Vazio

Para a exploração do vazio em termos das dimensões da SAM, realizou-se uma análise de correlação entre as pontuações nestas dimensões e a pontuação na escala de vazio passado. Os resultados mostram que relação entre a experiência de ter-se sentido vazio no passado e a ativação é fraca ( $r=.288$ ,  $p<.001$ ), não existindo correlação entre sentir-se vazio e valência ( $r=-.106$ ,  $ns$ ), sendo o controlo/dominância tanto menor quanto maior o sentimento de vazio, ainda que numa relação ténue ( $r=-.265$ ,  $p<.001$ ).

### 5.2.3-MANIFESTAÇÃO CORPORAL DO SENTIMENTO DE VAZIO.

Partindo da adaptação que fizemos do instrumento *Embodiment Tool* já descrito obtivemos uma medida de quais as partes do corpo (tal como percebidas pelos inquiridos) onde o vazio é mais sentido (quadro 7). Verificou-se que é a zona encefálica a mais apontada ( $M=25,36$ ;  $DP=12,05$ ) seguida da zona torácica ( $M=22,31$ ;  $DP=14,37$ ) e do abdómen ( $M= 19,89$ ;  $DP=12,94$ ).

#### Quadro 7

*Quadro de valores médios e de desvio de padrão das manifestações corporais da experiência de vazio.*

Zona corporal	Média	Desvio de Padrão
Encefálica	25,36	12,05
Face	12,37	11,76
Torácica	22,31	14,37
Abdominal	19,89	12,94
Membros superiores	8,45	9,96
Membros inferiores	8,65	9,96

## 5.3-DESCRIÇÃO DE VAZIO

### 5.3.1-ANÁLISE QUALITATIVA.

Enquadra-se dentro da metodologia dos estudos dos significados, perante a análise de significado das descrições e catalogações mencionadas pelos inquiridos aquando a pergunta “descreva o sentimento de vazio”. Com os mesmos efetuou-se uma categorização sistemática

## Sentimento de Vazio

onde se agruparam as respostas dadas por categorias, num total de oito. Ao analisar os dados, pretendeu-se encontrar sinónimos e descrições relevantes enquadrando-os depois nas categorias referidas. Ao nível de fundamentação da análise de códigos esta insere-se quer na psicologia discursiva e análise crítica. Esta categorização vai permitir incorporar um espetro mais detalhado sobre a definição de sentimento de vazio, assim dando lhes consistência e possibilidade de generalização.

A categoria mais referenciada foi a F2, a ser o recurso a descritores, num plano impessoal, numa percentagem de 71,3%.

Os conteúdos mais referenciados e que definimos e agrupamos em códigos foram o Sofrimento (C3) com 26,4%, seguido de incapacidade de sentir ou agir (C2) com 22,7%, logo depois o sentido de vida (C4) com 19,1% e a solidão (C5) com 16,9%.

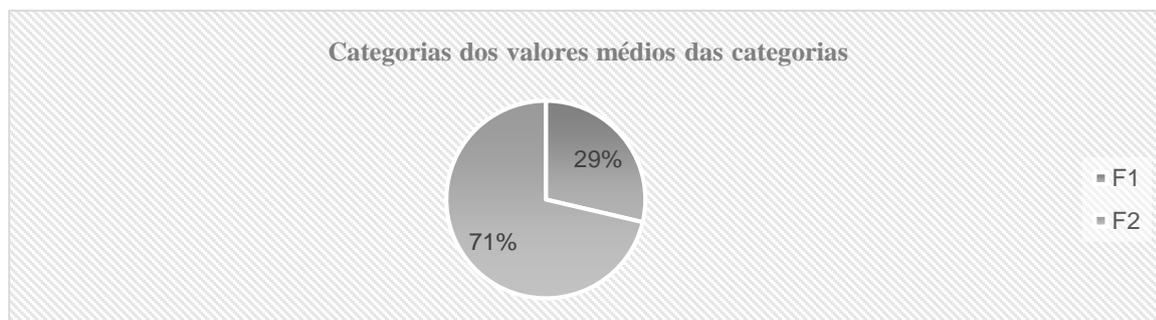


Figura 5.- Gráfico dos valores médios das categorias

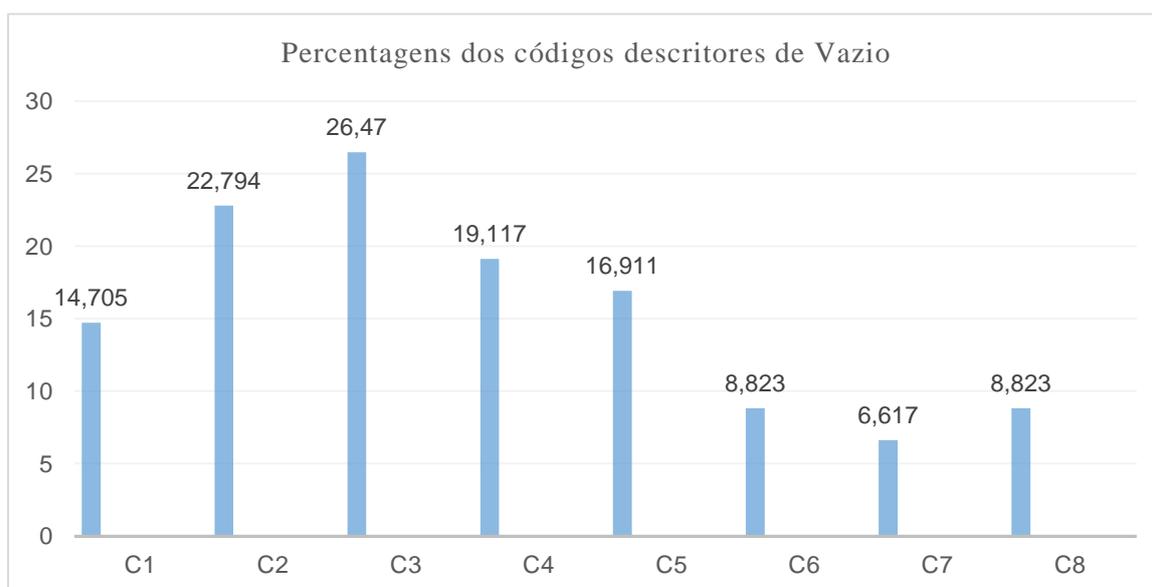


Figura 6.- Gráfico dos valores percentuais dos códigos descritores de vazio

### 5.3.2-QUESTÕES DE FREQUÊNCIA.

O questionário apresentou uma questão onde foram colocados os itens decorrentes do pré-estudo e pretendia-se uma correlação entre ter sentido vazio e os conceitos que consideraram frequentes na experiência.

Pretendia-se que classificassem numa escala de Likert de 1 a 5 a frequência de ocorrência da sensação. Após recolha de dados consideramos as médias dos níveis 3, 4 e 5 pela sua significância de frequência. O Quadro 8 e a Figura 7 mostram os descritores mais associados ao conceito de vazio.

Quadro 8

*Dados de frequência das escolhas das sensações experimentadas no sentimento de vazio*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Total de 3, 4 e 5</b>
<b>Apatia</b>	11	21	43	36	14	96
<b>Vontade de não existir</b>	56	18	17	28	18	64
<b>Inutilidade</b>	38	24	24	31	20	75
<b>Desadequação ao meio</b>	30	21	31	36	19	86
<b>Desamparo</b>	20	26	34	36	21	91
<b>Sentimento exacerbado</b>	35	29	38	20	15	73
<b>Incapacidade de sentir</b>	52	30	24	17	14	55
<b>Desinvestimento</b>	33	35	32	26	11	69
<b>Inadaptação</b>	38	26	35	22	16	73

Nota. 1-Nada, 2-um pouco, 3-moderadamente, 4-bastante,5- extremamente

## Sentimento de Vazio

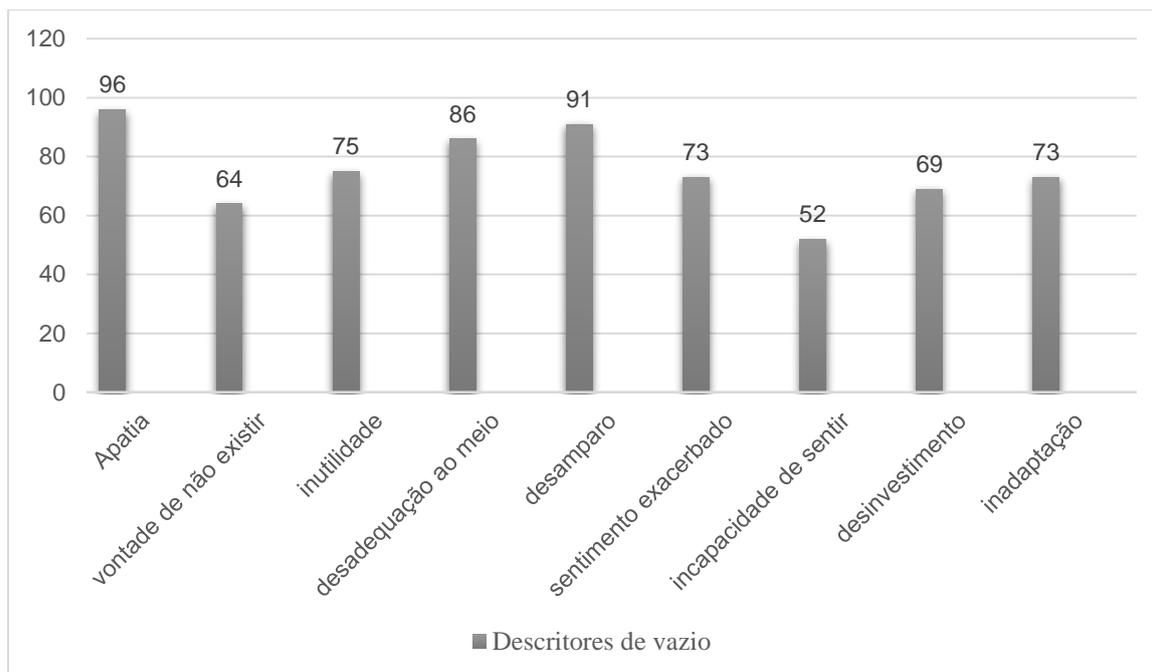


Figura 7- Gráfico de frequências de descritores de vazio

### 5.3.2.1- A FREQUÊNCIA DO SENTIMENTO DE VAZIO.

Os dados evidenciaram uma prevalência significativa de todos com destaque primário para Apatia, seguida de desamparo e desadequação ao meio.

Foi igualmente feita a pergunta de frequência de “já sentiu um vazio”, com possibilidade de escolha numa escala de tipo Likert de 1 a 5 (1- *nunca* a 5- *frequentemente*).

#### Quadro 9

– *Frequência da experiência de vazio*

Níveis Likert	1	2	3	4	5
Frequência	6	45	28	63	3
N=145					

Podemos inferir que apenas 6 inquiridos referem nunca ter sentido vazio. A percentagem de indivíduos a manifestar já ter sentido vazio é de 96%. Na questão da frequência de sentimento de vazio 45 assumem ter sentido pelo menos uma vez e 66 inquiridos (45,5%) referem sentir vazio frequentemente.

## Sentimento de Vazio

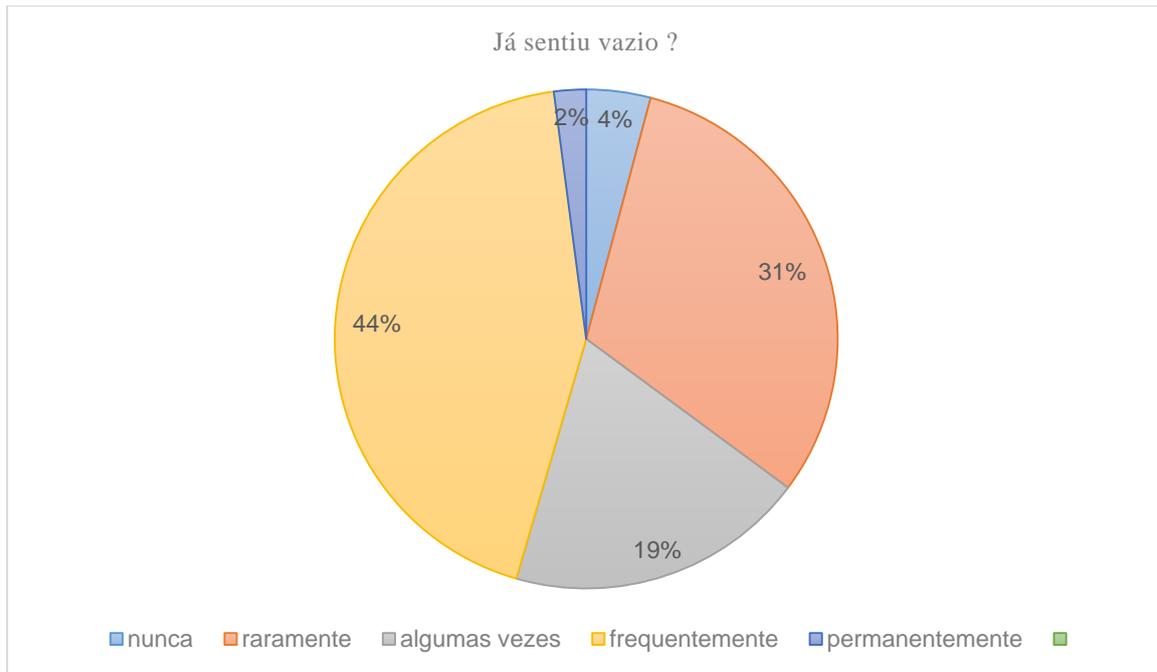


Figura 8

– *Percentagens da frequência do sentimento de vazio*

## VI – DISCUSSÃO/ CONCLUSÃO

Após expormos os dados recolhidos propomos-mos à discussão de resultados.

Tendo em conta a questão central (definir o constructo de vazio) concluímos ser possível conceptualizar o vazio, posição conceptual, definir vazio de forma consciente. O sentimento de vazio é passível de ser descrito e possui dimensão e expressão corporal.

Considerámos fazer sentido várias questões de investigação implícitas no objetivo maior, construir o constructo de vazio.

Definimos, assim, 6 questões de investigação sobre as quais inferimos hipóteses. No Quadro 10 indicamos as 6 questões e os resultados obtidos após análise dos dados.

### Quadro 10

#### *-Resumo dos resultados obtidos no presente estudo*

Questões pré estudo	Resultados após estudo dos dados obtidos
O constructo de vazio é um conceito com descrições verbais e definição?	A amostra referenciou expressões, adjetivos e conceitos que definem o conceito de vazio.
A amostra demonstra reconhecer a experiência de vazio?	Sim, 95,86% dos inquiridos revelam ter sentido pelo menos uma vez a experiência de vazio.
O reconhecimento de vazio difere socio-demograficamente?	O sexo feminino reconhece mais a experiência de vazio. Não existe variação em idade, estado civil ou habilitações académicas relevantes.
A amostra demonstra uma relação entre afetos positivos ou negativos com a experiência de vazio?	A amostra demonstrou uma relação com os afetos negativos.
O conceito de vazio possui dimensão, intensidade e valência a vazio?	Ao conceito de vazio foi reconhecida a valência negativa, de intensidade forte e controlo fraco.
A experiência de vazio induz expressão corporal?	A amostra reconheceu com alta significância expressão intensa nas zonas cerebrais e torácicas.

Refletindo sobre as hipóteses consideradas na formulação do problema encontramos concordância quase total entre hipótese e resultados, tendo diferindo nas zonas corporais eleitas em hipótese (abdominal e torácica) e as indicadas pelos resultados (cerebral e torácica).

Os resultados apontaram para uma aceitação maioritária da vivência de vazio, pelo menos uma vez na vida, numa expressão de 95,8%. Tal vem atestar os estudos ou inferências de Klonsky (2008) que “ considerava que o estado emocional de vazio se prolongava e era abrangente à população e não só ao distúrbio do Boderline.

## 6.1-CARACTERIZAÇÃO DO SENTIMENTO DE VAZIO

No início do presente estudo referenciámos que para definir o conceito de vazio teríamos em primeiro lugar de atender quanto ao seu cariz afetivo. Ou seja, se haveria uma ativação do indivíduo durante a experiência de vazio, ou se simplesmente ela não existirem, dado a não referenciarem. No inquérito realizado a experiência de vazio foi nomeada por cerca de 96% dos inquiridos, que assim manifestaram ter um ativação interna ao reconhecer sentirem-se ou terem sentido vazio.

Os inquiridos afirmaram existir uma relação entre eles e a experiência de vazio e assim como identificaram as características e expressões dessa vivência. Nomearam, por conseguinte, a intensidade e a polaridade do vazio, atributos que Plutchik (1962) considera fundamentais para definir uma emoção. No sentido de enquadrar e viabilizar o conceito de vazio como processo afetivo era importante identificar a sua caracterização e expressão. Aliás, Ekman referia que a emoção adquiria validade no encontro de uma expressão e ativação fisiológica.

As caracterizações da experiência de vazio decorreram dos resultados obtidos nos inquéritos, estas não derivam de um sentir vazio em tempo real mas reforçamos que 96% afirmam já ter sentido vazio. Ora o facto de a percentagem de vazio em tempo real ser pouco significativa (11%), não invalida as caracterizações do total dos inquiridos pois, segundo, Damásio (2012) a ativação da emoção ou do sentimento pode suceder após o ato de relembrar a mesma, diz Damásio que o ato de relembrar “ativa todos os circuitos emocionais”.

A caracterização do vazio pretendeu obter dados sobre o tipo de população que experiência vazio, dimensão de vazio pelo SAM, PANAS, perguntas de frequência e definição verbal do conceito vazio.

Caracterizando a população que experimentou vazio, a mesma foi predominantemente feminina, mas numa percentagem reduzida de diferenciação entre o sexo feminino e masculino. Houve um total de apenas 0,43% de diferenciação entre géneros.

O modo como ambos os géneros vivem o vazio não apresentou diferenças, ou seja, quando homem e mulher sentem vazio, sentem-no do mesmo modo. Não se evidenciou diferenças significativas em relação ao estrato social, faixa etária ou nível de instrução que permitam referir a experiência de vazio própria e específica de uma população com características específicas. Tal permite apontar a hipótese de se tratar de uma experiência passível a toda a população em geral.

## Sentimento de Vazio

Ao aplicar o teste do SAM, permitiu-se classificar a experiência de vazio, revelando-se a dimensão do conceito vazio. Os dados permitem definir o constructo de vazio como tendencialmente a negativo (valência), fraca a moderada (intensidade) e onde a dominância da experiência é classificada como fraca (controlo), tanto menor quanto maior o sentimento de vazio. Sugere-se tratar-se de uma experiência de dor/sofrimento onde o controlo e autorregulação é fraca por parte do indivíduo que a experiencia.

Tendo em conta a dimensão negativa, pretendeu-se inferir sobre os afetos que se relacionavam ou se faziam expressar aquando da experiência de vazio, quer negativos ou positivos. Aplicou-se o PANAS que corroborou-se a negatividade da experiência em prevalência sobre as sensações positivas.

O indivíduo nomeou como afetos próprios de sentir-se e por ordem de escolha: angustiado, culpado, perturbado e nervoso, pouco orgulhosos de si próprios ou entusiasmados. Referenciaram ainda ativo. Ressalvar que a sensação ativa foi muito referenciada e aparentemente seria contraditória dado o seu caracter positivo em contraponto com a experiencia de vazio, que se revela negativa. Considerámos, que o inquirido poderá ter entendido que ativo se relacionava com a forte intensidade e ativação de dor psíquica e física que a experiência de vazio denota, tal como referenciado já nos resultados da SAM.

Para a definição do sentimento de vazio procurámos perceções e pensamentos característicos. Desta forma, foi pedido que existisse uma relação de prevalência entre sentir-se vazio e conceitos previamente selecionados quer no estudo piloto (2014) quer da menção em estudos já realizados acerca do vazio (literatura de vazio). Por consequência identificando definidores verbais caracterizadores do sentimento.

As perceções mais relevantes foram apatia, desamparo, seguido de desadequação ao meio, inutilidade, desinvestimento e incapacidade de sentir (percentagens acima dos 50%) Manifestaram forte inadaptação, um sentimento exacerbado, sem menção à valência. Consideraram existir uma incapacidade de sentir e caos. Tais conclusões atestam o referenciado por Hazell (1983), Brum (2004), Nascimento e Marques (2009). Os comportamentos de apatia e desinvestimento vão de encontro aos “estados mentais de desistência” que Winnitcott (2000) sugere.

Os inquiridos poderiam também no inquérito descrever livremente o conceito. Pós tal foi realizada uma análise qualitativa de onde se aferiu que a maior partes dos indivíduos a descreve num plano impessoal mas evidenciando ter tido experiência de vazio (71,3%). Categorizámos e seríamos as respostas tornando-se evidente que o sentimento de vazio é descrito como uma

## Sentimento de Vazio

experiência dolorosa, de dor psíquica que induz dor física. Dizem ainda: onde o indivíduo tende a uma dessensibilização progressiva e onde existe uma preferência pela passividade em oposição à ação e à motivação. Demonstram que o sentimento de vazio está acompanhado por ausência de objetivos, sem perspectivas futuras ou desejo por tal. Não acreditam na possibilidade de felicidade. Refere-se que o sentimento de vazio é acompanhado pela solidão e que não existe um desejo por atividade social, desejando o indivíduo o afastamento total e a solidão. Ainda que de forma menos expressiva manifesta-se que o sentimento de vazio promove a incapacidade de tomar decisões e fazer escolhas o que, acreditamos, condiciona a realização pessoal, a autoestima, a felicidade e o bem-estar em geral (estas conclusões manifestam a necessidade de aplicar questionário de bem estar associado a sentimento de vazio em estudos futuros).

Confirmam estes descritivos todas as referências do livro e estudo de Hazell (1982 e 1983) e os estudos sociológicos de Lipovetsky (2005), Nascimento e Marques (2009), Lazzarini (2010), Lisondo (2004) e Brum (2004).

Sugerimos que em estudos empíricos posteriores se tente validar a hipótese de que o sentimento de vazio, como proliferador de sofrimento psíquico prolongado, infere e acentua os sintomas das pessoas depressivas e ansiosas. Relembrando Damásio e a sua teoria de sentimentos, ele diz-nos que se não tivéssemos a capacidade de mapear no cérebro estados aprazíveis ou de sofrimento não conseguiríamos ter pensamentos de felicidade ou tristeza. Decorre desta definição, que sem os sentimentos não decorria a existência de perturbações mentais como a depressão ou a ansiedade. Estas perturbações decorrem dum défice no adequado mapeamento cerebral e resposta emocional que não promove assim a evolução e o enriquecimento, mas o caminho inverso. Como Damásio (2012), referiu:

Quando temos a experiência de um sentimento positivo, a mente representa mais do que bem-estar, a mente representa também bem-estar. A mente funciona harmoniosamente, é o que nos diz o espírito, e a nossa capacidade de pensar está enriquecida. Por outro lado, sentir a tristeza não diz respeito apenas ao mal-estar. Diz também respeito a um modo ineficiente de pensar, concentrado em torno de um número limitado de ideias de perda.

(Damásio, 2012)

De facto, o sentimento negativo tende a incitar ao estado negativo o que reforçará as perturbações emocionais já instaladas e negativas no indivíduo como o caso da depressão ou ansiedade e sendo o sentimento de vazio de forte valência negativa, ativação dolorosa e

## Sentimento de Vazio

impotência poderemos estar perante um sentimento precursor de depressão, estado depressivo ou ansiedade.

Damáσιο (2012; p.98) sugere que o sentimento é consciente e possui expressão fisiológico, neste sentido aplicou-se uma adaptação do estudo de Nummenmaa et al. (2013) onde se associamos expressões corporais à sensação de vazio.

Na revisão de literatura, Nascimento e Marques registam o perfil do paciente que sente vazio “com mal-estar difuso e invasor”, Lazzarini referiu um sofrimento psíquico. Os dados confirmam, indicando a ativação maior na zona cerebral e abdominal. Consideramos assim a confirmação de um sentimento com “estado corporal e imagem mental corporal” como sugere Damásio (2012;p.101). De facto, o inquirido que sente vazio refere uma ativação forte da zona cerebral o que nos induz à dor psíquica e ao sofrimento mental e com efeitos psicossomáticos na zona abdominal, muito associada a sensações de ansiedade e ataques de pânico. Não aplicámos um questionário de ansiedade o que consideramos oportuno em investigações posteriores, de forma a corroborar a hipótese de que o vazio tem como sintoma a ansiedade e insegurança mas não se confunde com os distúrbios de ansiedade.

A dor psíquica que parece prevalecer da ativação cerebral e em associação com a valência e afetos negativos (angústia, medo, desamparo, caos) já associados a vazio vem confirmar os estudos anteriores de Evanisa Brum (2004), Green (2001) e Viana (2010).

### **6.2- O CONTEXTO DE VAZIO**

Panksepp referenciava uma relação entre a emoção e as expectativas ou os acontecimentos passados, procurámos estabelecer uma possível relação causa-efeito entre acontecimentos pessoais do foro relacional e realização pessoal.

Os acontecimentos que vivenciam, uma relação obtidos serem os mais relevantes “ter um desgosto amoroso e sentir-se vazio”, “ter problemas no trabalho e sentir-se vazio”, “problemas com amigos e sentir-se vazio”.

Quando se relacionou ter sentido um vazio, mas não atual, e os acontecimentos passados também se evidenciaram “novos projetos” e “ter um filho”. Voltamos a reforçar a ideia de ausência de uma pergunta de controlo que permitisse estabelecer uma relação direta entre sentir vazio e novos projetos ou sentir vazio e ter um filho. Colocando a hipótese de existir uma relação causa-efeito ou que ambos tenham coincidido poderíamos inferir:

## Sentimento de Vazio

- “Ter um filho” – se relacionam com os primeiros meses e anos do bebé que sugerem estudos (colocar estudos) influenciam negativamente o grau de bem-estar e felicidade dos pais e casal.

- “Novos projetos” pode se considerar alguém que se refez do estado de vazio e deu finalmente lugar à pro-atividade e renascimento do seu eu. Ou simplesmente porque associam vazio a algo positivo, todavia neste estudo não é possível essa correlação dado que só 3 inquiridos manifestaram o lado positivo de sentir-se vazio e a sua associação a afetos positivos. Desta forma consideramos mais a primeira hipótese, o refazer-se pós o sentimento de vazio ou a necessidade de com “novos projetos” se refazer do sentimento de vazio.

Verificou-se ainda 10% dos inquiridos a inferir relação entre “iniciar uma relação amorosa” (afetos positivos) e sentir-se vazio. Podemos, ainda que na limitação de não o ter testado, considerar que o indivíduo vazio sentiu necessidade de se compensar afetivamente, amparar-se ou preencher-se. O indivíduo poderá ter entendido que a relação dual afetiva como uma forma de minimizar a experiência de vazio. Anzieu (2000) referenciou tratem-se de pessoas muito inseguras e que ou se revelam profundamente distantes do outro ou muito dependentes do outro. Ora esta última hipótese pode justificar a necessidade de estabelecer uma relação amorosa. Tal hipótese virá a refutar a diferenciação entre sentir-se vazio e o Boderline, dado que esta última não coexiste com relações ou estabelecer relações sociais duradouras. Nesta questão poderá também ser necessário inferir sobre a possibilidade de sentir-se vazio e iniciar uma relação amorosa coincidirem em espaço temporal mas não em relação direta.

Quanto ao indivíduo que atualmente manifestou sentir-se vazio e que assinalou o início de uma relação amorosa deveríamos proceder a uma pergunta de controlo como “ encontra-se atualmente numa relação”, dado que pode ter nos últimos 6 meses iniciado uma relação e a rutura da mesma. A coincidirem deveríamos inferir sobre a possível ou não relação causa efeito das duas situações ou o facto de tratar-se de uma relação infeliz ou, como referenciado, numa não dependência de um acontecimento com o outro.

Importa considerar os resultados dos acontecimentos em relação a sentir-se vazio, como indicadores tendenciais, com pouca expressão significativa, dado que da amostra total apenas 11% reportaram vazio atual. Considerámos que deve ser efetuada, em investigações futuras, uma questão factual de inquérito com uma relação mais direta entre vazio e acontecimentos que o acompanharam. Por exemplo uma questão do género: Quando se senti-o vazio aconteceu-lhe? Se tivéssemos uma questão deste género no estudo, onde se demonstrou que 96% dos inquiridos já sentiram vazio, os resultados teriam uma maior significância. Podem indicar uma possível

## Sentimento de Vazio

contextualização mas não são significativos para validar de forma fiável os acontecimentos antecedentes ou contemporâneos de sentir-se vazio.

### **6.3- O VAZIO COMO SENTIMENTO**

A experiência de demonstrou ter cariz emocional, dimensional, com expressão física, imagem mental e verbal.

Consideramos que se trata de uma experiência complexa ultrapassando o conceito de emoção.

A caracterização do vazio indica um estado consciente, duradouro, persistente ou mesmo permanente em 4% da amostra.

Produz mais do que uma avaliação cognitiva, nomeadamente processos cognitivos e atribuição de significado.

Os inquiridos manifestaram conseguir definir o vazio, atribuir-lhe contextos internos e externos, assim como associar-lhe emoções que acompanham a experiência de vazio. Ou seja, como Castilha del Pino (2003) refere conseguem “descrever imagens e processos emocionais variados”.

O sentimento abrange “todo o organismo” e tal deve se ao reconhecimento mental e físico de sentir-se vazio. Damásio (2012) referia-se ao sentimento como “uma perceção do estado do corpo e de pensamentos”, para ele a construção do sentimento depende do reconhecimento do estado do corpo pelo sujeito e pensamentos específicos que o caracterizam.

A ativação corporal e as caracterizações de vazio permitem assim entendê-lo como sentimento.

No quadrante de sintoma ou sentimento, o vazio distanciou-se da hipótese de sintoma.

O sintoma decorre do sentimento, e o sentimento de vazio identificou sintomas e comportamentos decorrentes.

Castilha del Pino chama de síndrome ao conjunto de sintomas, não podendo a síndrome ser um sentimento. Ao sentimento de vazio atribuímos uma síndrome, conjunto de sintomas variados de afeto negativo, acompanhados por emoções básicas, dor e perturbação corporal e psíquica e que resultam em comportamentos de apatia e incapacidade.

## VII –BIBLIOGRAFIA

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders . Fifth-edition*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Bandelow, B., Schmahl, C., Falkai, P., & Wedekind, D. (2010). A dysregulation of the endogenous opioid system? *Psychological Review*, 623-636.
- Bradley, M., & Lang, P. (1994). Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of behavior therapy and experimental Psychiatry*, 49-59.
- Brum, E. H. (2004). Patologias do Vazio: um desafio à prática clínica contemporânea. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 48-53.
- Cannon. (1927). The James-Langue theory of emotion: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 106-124.
- Damásio, A. (2012). *Ao encontro de Espinhosa- As emoções sociais e a neurologia do sentir*. Círculo de Leitores.
- Darwin. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Londres: Albermarle.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, Eudamonia and Well-Being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 1-11.
- Diener. (1993). The experience of emotional well-being. Em Lewis, & Haviland, *Handbook of emotions* (pp. 405-416). Nova Iorque: The Guilford Press.
- Ekman, P. (s.d.). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 169-200.
- Falbo, G. (2010). O espaço vazio. Reflexões sobre a função do vazio na cura psicanalítica e na arte. *Agora*, 109-120.
- Fava, M. V., & Peres, R. S. (2014). *Scielo*. Obtido de Scielo: <http://www.scielo.br>
- Fortin, M. (2009). *O processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Edições técnicas e científicas.
- Frayze-Pereira, J. (Agosto de 2011). Arte e inveja: realações entre amor e ódio, clínica e política na era do vazio. *P@Psic*.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II- Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 219-227.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS):I- Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 209-218.
- Green, A. (2001). De locuras privadas. *Amorrorty*.

- Gunther, H. (2006). Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta é a questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 201-210.
- Hazell, C. (2003). *The experience of emptiness*. Obtido de google livros: <https://books.google.pt/books?id=d35FQkLP-U0C&hl=pt-PT>
- Hazell, C. G. (1984). A scale for measuring experienced levels of emptiness and existential concern. *The Journal of Psychology*, 177-182.
- Hill, M. M., & Hill, A. (1998). *A construção de um questionário*. Dinâmia.
- Infoepedia. (2014). *Infoepedia*. Obtido de Infoepedia: <http://www.infoepedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/vazio>
- Johansen, M., Karterud, S., Pedersen, G., Gude, T., & Falkum, E. (2014). An investigation of the prototype validity of the Boderline DSM-IV. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104-111.
- Jung, K. (2011). Reflexões teórico-clínicas a respeito do sentimento de vazio, ilustradas através de um conto de Allan Poe. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 11-26.
- Kiecolt-Glaser, J., McGuire, L., & Robles, T. (2002). Psychoneuroimmunology: Psychological Influences on Immune Function and Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 537-547.
- Klonsky, E. D. (2008). What is emptiness? Clarifying the 7th criterion for Boderline Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 418-426.
- Kvaal, K., & Kari Kvine, A.-G. (2014). Social provision and loneliness among older people suffering from chronic physical illness.A mixed-methods approach. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 104-111.
- Lazarus, R. (1991). *Emotions and adaptation*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Averill, J., & Opton, E. (1970). Towards a cognitive theory of emotion. Em M.B., *Feelings and emotions: The Loyola Symposium* (pp. 207-232). Nova Iorque: Academic Press.
- Lazzarini, E., & Viana, T. (2010). Ressonâncias do narcisismo na clínica psicanalítica contemporânea. *Análise Psicológica*, 269-280.
- Lipovetsky, G. (2014). *A era do Vazio*. Lisboa: Edições 70.
- Lisondo, A. (2003). Na cultura do vazio, patologias do vazio. Interpelaciones entre la clinica y la teoria. *Asociacion Psicoanalitica de Buenos Aires*, 87-119.
- Maia, A. d. (s.d.). Emoções e sistema imunológico: Um olhar sobre a psiconeuroimunologia. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*.
- Monti, M. R. (Junho de 2008). Contrato narcisista e clinica do vazio. *Rev. Latinoam*, 239-253.

- Nascimento, A. P., & Marques, M. E. (2009). Vazio que é Vazio, Vazio que é procura. *Desencontros. Procurar o (no) vazio no e pelo Rorschach. Análise Psicológica*, 365-373.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. (2013). Bodily maps of emotions. *PNAS*.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses, O. (2011). Código Deontológico- Regulamento 258/2011. *Diário da República*, 17931-17936.
- Panksepp, J. (1989). The neurobiology of emotions: Of animals brain and human feelings. Em H. Wagner, & T. M. Manstead, *Handbook of social Psychophysiology* (pp. 5-26). Chichester: Wiley.
- Pino, C. C. (2003). *Teoria dos Sentimentos*. Fim de Século.
- Plutchik, R. (1962). *The emotions: Facts, Theories and a New Model*. Nova Iorque: Random House.
- Priberam. (2014). *Priberam*. Obtido de Priberam: <http://www.priberam.pt/DLPO/Vazio>
- Smith, R. (1985). Occupationless Health. *British Medical Journal*.
- Strongman, K. (2004). *A psicologia da emoção*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Teixeira, J. C. (s.d.). *Problemas psicopatológicos contemporâneos- Uma perspectiva existencial*.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. Em A. S. Silva, & J. M. Pinto, *Metodologia das Ciências Sociais* (pp. 114-128). Porto: Edições Afrontamento.
- Winnicott, D. (2000). Aspectos Clínicos e Metapsicológicos da Regressão no contexto psicanalítico. Em D. Winnicott, *Textos seleccionados da Pediatria à Psicanálise* (pp. 374-392). Rio de Janeiro: Imago.

**VIII – APÊNDICES**