

APRESENTAÇÃO ONLINE - III - PSICOLOGIA E QUESTÕES
CONTEMPORÂNEAS

**ENTRE O PODER-SER E O FLORESCER: DIÁLOGOS CRÍTICOS ENTRE
PSICOLOGIA POSITIVA, ACT E PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICO-
EXISTENCIAL**

Hélio Craveiro Pessoa Júnior (pessoajr@gmail.com)

O presente trabalho, de caráter teórico-conceitual, examina os possíveis diálogos entre a Psicologia Positiva, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Psicologia Fenomenológico-Existencial, tomando como eixo interpretativo a ontologia fundamental de Martin Heidegger — com suas categorias de ser-no-mundo, poder-ser, angústia e projeto existencial — e sua pertinência para o campo da saúde mental. Busca-se analisar em que medida noções como bem-estar, aceitação e clarificação de valores, formuladas na Psicologia Positiva e na ACT, podem ser criticamente ressignificadas a partir desse horizonte filosófico, sem apagar tais diferenças epistemológicas. No plano da experiência vivida, argumenta-se que o mindfulness e o contato com o momento presente, centrais na ACT, aproximam-se da atitude fenomenológica heideggeriana ao privilegiarem o modo como a experiência se mostra antes de sua explicação ou correção. De modo correlato, a flexibilidade psicológica pode ser compreendida, em chave fenomenológico-existencial, como abertura às

possibilidades de ser, reconhecendo a angústia não como sintoma a ser eliminado, mas como dimensão constitutiva da liberdade e da existência. No eixo dos valores, sustenta-se que a clarificação de valores pode ser relida como expressão do projeto existencial do sujeito, deslocando a clínica do registro normativo para a hermenêutica da existência. Quanto à Psicologia Positiva, propõe-se que sua noção de florescimento somente se torna compatível com a perspectiva fenomenológico-existencial quando desvinculada de prescrições universalizantes de felicidade e reinterpretada como realização existencial singular — modo de ser coexistente com sofrimento, finitude e vulnerabilidade, e não como estado positivo a ser alcançado. Permanecem, contudo, tensões epistemológicas incontornáveis: quando a experiência humana é reduzida a variáveis mensuráveis ou quando se fixam modelos ideais de vida boa, instala-se um conflito irreduzível com a singularidade da existência. Tais tensões não inviabilizam o diálogo, mas o condicionam — ele é teoricamente fecundo precisamente enquanto reconhece e sustenta seus próprios limites. Conclui-se que a interlocução entre ACT, Psicologia Positiva e Psicologia Fenomenológico-Existencial é possível e produtiva, desde que preserve as diferenças epistemológicas entre essas abordagens e sustente uma prática clínica orientada pela escuta, pela suspensão de juízos prévios e pelo acolhimento da singularidade do sofrimento.

Palavras-chave: fenomenologia existencial; psicologia positiva; aceitação e compromisso; poder-ser; saúde mental.