SIGMUND

006

JUL - 2025

entrevista

José Gil

Revista semestral

É nesta atmosfera solarenga de verão, mas também extremamente polarizada, numa crescente cisão social entre ideias mais destrutivas ou mais construtivas, que lançamos a sexta edição da revista SIGMUND. Esta publicação tem vindo a passar por uma metamorfose na procura da sua coesão identitária. No quarto número, iniciámos o separador dedicado à entrevista a um terapeuta da nossa clínica. Desta feita, neste número, estreamos um novo separador com uma entrevista a uma personalidade de relevância pelo impacto que tem no nosso modo de pensar.
Ficamos honrados pela inauguração deste novo espaço editorial com as reflexões do professor universitário, filósofo e ensaísta português José Gil. A presença desta ordem de pensamentos, vem em timimng certeiro, pois é de reflexão que a nossa sociedade parece mais precisar neste momento.
Esperamos que a leitura vos agrade tanto quanto nos agradou, mais uma vez, dar-lhe forma.

João Matos

1 João Matos
Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta
a relação e a sua forma

2 Luísa Coelho
Psicóloga Clínica
a escolha “do/a tal”

4 Magda Silva
Psicóloga Clínica
breve nota sobre a vulnerabilidade depressiva: as suas raízes na infância

6 José Gil
Filósofo
entrevista a José Gil

10 Luísa Coelho
Psicóloga Clínica
“adolescence”: a necessidade de pensarmos o ódio

12 Vera Nunes
Psicóloga Clínica
medo do sofrimento e da descompensação: a travessia possível

14 Daniela de Carvalho
Psicóloga Clínica
à procura de um lugar

16 Joana Correia
Psicóloga Clínica-Psicoterapeuta
ia meu, ia meu, há alguém mais belo do que eu?

19 Inês Moço
Psicóloga Clínica
a finitude: de olhos fixos no sol

21 Inês Cravo Roxo
Psicóloga Clínica
o amor, sempre o amor...

22 Carina Assunção
Psicóloga Clínica
“viver estranhamente”

24 Off the record
entrevista a Magda Silva

Notícias

desenvolvimento

Na primeira metade de 2025, a nossa terapeuta Dra. Joana Becker participou na publicação da revista Análise Social com o artigo “Mulheres e homens exaustos: contributos para uma leitura social, cultural e histórica do burnout profissional”. Participou ainda com no artigo para a Dreaming. Advance online publication sob o título “Sleep patterns and crisis-related dreams during the COVID-19 pandemic and the Russo-Ukrainian war.”
A Dra. Joana Becker é coordenadora da sétima edição da Pós-graduação em Psicoterapia Psicanalítica do Instituto Superior Miguel Torga e, em junho, participou na 18.ª Conferência da European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS), em Tbilisi.
Ainda este ano, em fevereiro, a Dra. Carina Assunção concluiu a Especialização Avançada Pós-Universitária em Medicina Psicossomática.

rede

Neste semestre, demos as boas-vindas às novas terapeutas que integram agora o nosso corpo clínico: a Dra. Ana Abrantes, psicóloga clínica com especialidade em psicoterapia psicanalítica, e a Dra. Vera Nunes, psicóloga clínica com especialização em psicologia infantil, avaliação psicológica, neuropsicologia e aconselhamento parental.
Despedimo-nos da Dra. Filipa Santos, cuja presença na nossa equipa, ao longo de vários anos, muito nos honrou e enriqueceu

acontecer

Nos dias 3 e 5 de novembro de 2025, a SIGMUND irá apoiar a terceira edição do evento WELLBEING@UC, uma iniciativa dedicada à promoção da saúde e do bem-estar dos(as) trabalhadores(as) da Universidade de Coimbra.

PROPRIETÁRIO Sigmund - Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano, Avenida Calouste Gulbenkian, 9, Porta 35, 3000-092 Coimbra | NIF: 516977660 | Registo ERS: E164061 | + 351 924 005 040 (chamada para a rede fixa nacional) | DIRETOR João Matos | EDITORIAL João Matos, Luísa Coelho, Magda Silva, José Gil, Vera Nunes, Daniela de Carvalho, Joana Correia, Inês Moço, Inês Cravo Roxo, Carina Assunção | ASSINATURAS Enviar email para info@sigmund.pt | PERIODICIDADE Semestral | DISTRIBUIÇÃO Gratuita | DESIGN e PAGINAÇÃO João Emanuel Diogo | IMAGEM DA CAPA: ©Magda Silva | IMPRESSÃO mm.comunicação, Estr. Santa Luzia, 3040-734 Pereiros | TIRAGEM 200 exemplares.

Todos os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução dos artigos publicados, para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a SIGMUND - Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano.

JOÃO MATOS

a relação e a sua forma

Se tudo correr perto do bem, vamos procurar ligação no outro.

Crescer é uma grande aventura. Do prisma da nossa adultez, podemo-nos não nos dar conta, contudo, o entendimento de um mundo de gigantes por parte de uma virgem mente é um desafio altamente exigente e assustador. O espectro da suavidade, ou não, desse caminho irá permitir ao pequeno Ser permanecer ou desviar-se desse percurso de crescimento, com maior ou menor grau.

Se tudo correr perto do bem, a relação de vinculação ganha à prática da defesa e a pessoa vai conseguir amar.

Todos precisamos do outro. Nascemos literalmente ligados e temos de aprender a nos separarmos, até morrermos sós.

Todas as nuances inerentes ao desenvolvimento infantil vão levar a que a dinâmica da procura do outro se apresente de várias formas, apoiando-se estas na grande capacidade criativa da mente humana e nos veículos, à disposição, para ligação ao outro.

Como já tive oportunidade de escrever anteriormente, toda a pulsionalidade serve a relação. Pode parecer estranho como também a pulsão agressiva está, originalmente, ao serviço da relação. Teremos de a entender, assim como precisamos de compreender como o sonho pode ser a realização de desejo, segundo Freud. Se a natureza dos sonhos é preenchida de conteúdos violentos, como isso pode ser a realização de desejo? Em sim, a possibilidade da expressão do id é a realização de desejo. Contendo o id a pulsão de agressividade e libídinal em estado puro, a existência de um lugar na psique para a vivência desta vida pulsional é imprescindível para a condição de vida de animais com raciocínio. É um um tempo de obrigação à pulsão. Um desejo/necessidade de libertar a expressão da pulsão libídinal e a pulsão agressiva.

Como referi, na sua origem, toda a pulsionalidade serve a relação. A pulsão agressiva não será mais do que um escudo para a preservação da relação libídinal, tornando-se uma espada quando a violência exterior não conseguir entender a boa agressividade de um bebé ou pequena criança.

Se pegarmos no exemplo da arte, como veiculo de chegar ao outro, esta joga com as duas pulsões na sua expressão. Existem muitos tipos de expressão artística. Talvez a música

demonstre com maior simplicidade onde também quero chegar. Existem musicas de amor e outras de ódio, ou ainda outras de amor e ódio. Um ódio de um amor quebrado. Mas estamos sempre a falar de relação. Para a realização dessa relação, nas artes, como em tantas outras áreas, essa expressão será veiculada através de uma relação indirecta. Existe a procura de um reconhecimento do valor artístico através de uma expressão que fica gravada numa tela, numa fita, num papel, num pedaço de gesso… à espera de ser recebido. É um pedido de relação, pela materialização de sentimentos pessoais, que ficam em espera de se ouvir, ver ou tocar, mas sempre sentir… e assim acabam por chegar até ao outro. É uma volta. Mas chegam lá.

Existem muito mais formas de ir buscar a compensação daquilo que se julga perdido na sua forma original. O que importa, humanamente, é chegar ao outro. Algo interessante de analisar é a sobreposição da pulsão agressiva quando a falência do vinculo amoro é promovida pelo outro. Neste caso, a pulsão agressiva contrai a sua posição original. Não é mais o amor que chega ao outro, mas o ódio. Algo tem de chegar. De certa forma, este sempre chega, mesmo que em aparente não vínculo, é vinculo. É o que chamamos em psicanálise de transferência negativa. De uma forma ou outra, estamos sempre em relação.

Algo curioso de analisar, é adequação deste nosso fenómeno de sermos seres de dependência, com uma maior ou menor permanente angustia de vazio, e o avanço tecnológico. Neste caso, mudam-se os tempos, ficam as vontades… muda-se é a forma de concretizar essa vontade.

A tecnologia encurta distâncias e tudo fica mais rápido. Se essa aceleração se encontra disponível, também a compensação do vazio corre para uma resposta mais rápida. Outrora uma pintura, hoje um post. Num post podemos ter e ver as reações da nossa chegada simbolizada ao outro. Não somos nós que chegamos ao outro, mas uma representação de nós. E, ao invés de ser fantasiada a apreciação do outro receptor, ali está ela, visível, objectiva, quantificável e concreta. Não fossem estas aplicações sociais um fenómeno de sucesso, por aparentemente despacharem o problema do vazio da humanidade. Mas, de certa forma algo escoa pelo bueiro. Onde reside assim a fantasia? A fantasia de uma criação demorada. A fantasia de quem terá gostado da obra. A fantasia de quem se vai imaginar sobre o que sente na sua identificação com aquilo, que na verdade é o outro, do outro e agora seu também.

Precisamos do outro de uma forma mais primária ou mais elaborada, de uma forma mais directa ou indirecta, para amá-lo ou odiá-lo.

LUÍSA COELHO

a escolha “do/a tal”

Já todos ouvimos falar do momento em que alguém conheceu o/a parceiro/a, dizendo que foi “amor à primeira vista”, ou que “era como se já o/a conhecesse há muito tempo”. Pode haver um lado idealizado ligado ao primeiro encontro, à reunião original e fundadora do casal. Este pode mesmo ser fantasiado desde cedo, sobretudo pelas mulheres, outrora meninas, que no seu imaginário inocente já projetaram uma imagem (ainda que incipiente) de como será esta pessoa.

Esta certeza de se ter encontrado “a pessoa certa” está envolta num mistério da ordem do destino e do sagrado, que povoa o nosso imaginário e se reflete em variadas produções artísticas. Ela vem, não raras vezes, imbuída da ideia de uma “completude” que virá com o/a parceiro/a, a “cara metade” que vem responder aos anseios pessoais de felicidade. A conhecida expressão “éramos nós contra o mundo”, tantas vezes ouvida por casais na fase de construção (ainda sem a presença de filhos) é exemplificativa desse estado. Muitas vezes, perante a falta de amor ou segurança sentidas no passado, a “cara metade” surge como a esperança de que alguém supra as necessidades que ficaram insatisfeitas. Só que como tal nunca é inteiramente possível, por vezes o mínimo sinal de desentendimento ou stress conduzem à desilusão e ao ressentimento. Até porque os momentos de crise no casal atualizam, no presente, feridas emocionais antigas que, revividas, desencadeiam um sentimento de angustiante repetição e desilusão. Não é de estranhar, por isso, que o nascimento dos filhos seja um dos grandes motivos que levam o casal ao afastamento, já que um conluio pré-existente no casal rapidamente é posto em causa pelo enorme esforço e necessidade conjunta de investimento na parentalidade (e desinvestimento, mesmo que temporário, no casal).

De facto, certas partes da pessoa tida como a “cara metade” geram sofrimento e são semelhantes às de

alguém que já conhecemos. Na infância, as crianças tentam perceber como funcionam as relações adultas, e assim, tanto as meninas como os meninos passam por uma fase em que tentam cativar a atenção do progenitor do sexo oposto. O menino que se gaba à mãe de "ser mais forte que o pai", já percebeu que nas relações adultas também haverá lugar a rivais, não só os reais, mas seguramente sempre no domínio da fantasia inconsciente. E que ele terá de ser capaz de se afirmar e perante eles. Esta fase não só é normativa, como saudável, originando as "meninas do papá" e os "meninos da mamã". Quando bem resolvida, leva à curiosidade para encetar relações românticas a partir da adolescência.

Há casos em que a pessoa reconhece abertamente que o/a companheiro/a partilha traços muito idênticos ao progenitor do sexo oposto, mas podem ser apenas semelhanças subtis e frequentemente inconscientes. Quanto menos estas relações primárias estiverem bem resolvidas, mais provável é que o nosso inconsciente fomente a repetição dos aspetos problemáticos, reatualizando-os nas relações românticas, numa tentativa de os resolver. Todos os casais vivem problemas, e a perceção de como a história individual se embrenha na história do casal pode ser essencial para que nasça uma forma diferente e duradoura de satisfação para ambos, aceitando quem o outro é, e também os seus limites (e portanto, numa direção diferente da ideia de completude).

MAGDA SILVA

breve nota sobre a vulnerabilidade depressiva: as suas raízes na infância

O fenómeno central na origem da patologia depressiva reside, frequentemente, na perda afetiva vivida durante a infância e no sofrimento psíquico que essa ferida acarreta. Isto significa que as relações afetivas e significativas estabelecidas pelo sujeito depressivo na infância foram, de algum modo, insuficientes face às suas necessidades emocionais. Dessa insuficiência resulta um estado de vulnerabilidade depressiva, que tende a ser transportado ao longo da vida.

Essas relações com figuras significativas, por múltiplos motivos, mostraram-se disfuncionais ou empobrecidas, não permitindo um desenvolvimento emocional harmonioso. Como consequência desse ambiente relacional deficitário, o indivíduo pode estruturar uma personalidade depressiva, tornando-se mais suscetível ao desenvolvimento de quadros depressivos clínicos.

O sujeito depressivo costuma relatar uma sensação persistente de falta, embora nem sempre consiga nomear o que lhe falta. Muitos pacientes expressam: "Sabe? Parece que me falta alguma coisa, mas não sei explicar o quê." A resposta, frequentemente implícita, é: "Ser amado. O afeto das relações primárias." O sujeito pode ter alcançado muitos aspetos desejados na vida, mas sente que não recebeu o amor fundamental, não se sentiu verdadeiramente amado — e é dessa carência que nasce o sofrimento depressivo.

A relação do depressivo com o outro tende a ser assimétrica. Como se observa na prática clínica, o depressivo sente-se constantemente a dar mais afeto do que recebe, vivendo numa espécie de "economia depressiva", marcada pela perceção de uma perda afetiva contínua.

Do ponto de vista do desenvolvimento, só é possível gostar de alguém se se foi gostado e se se gosta de si próprio. Em termos mais profundos, a capacidade de amar está diretamente ligada ao sentimento de ter sido amado. Quando a criança é olhada e admirada, o seu narcisismo pode desenvolver-se de forma saudável, sustentado pelo olhar validante da figura materna (ou de quem a substitua).

A ausência desse amor primordial pode gerar raiva narcísica, frequentemente reprimida ou dirigida contra si mesmo.

O antídoto para essa ferida é a existência de relações que promovam proximidade e ofereçam um "alimento afetivo" suficiente e reparador.

O sujeito que estrutura uma personalidade depressiva na infância encontra-se em maior risco de desenvolver depressão na vida adulta, pois as experiências de frustração — inevitáveis ao longo do percurso vital — reverberam de forma intensa sobre uma estrutura emocional já fragilizada. Assim, as relações adultas (familiares, amorosas, profissionais, de amizade) acabam por refletir o modelo relacional interiorizado na infância. O sujeito depressivo tende a reagir às perdas afetivas com episódios depressivos. Incluem-se aqui não só as perdas afetivas, mas também as perdas narcísicas, como as resultantes de sentimentos de insucesso, perda de poder ou de direitos próprios.

Quando essa vulnerabilidade depressiva não está presente na personalidade, o sujeito reage às perdas com aquilo que se designa por depressão normal, pela qual todos já passámos.

Qual é, então, a diferença entre uma depressão dita normal e uma depressão clínica?

A depressão normal é uma reação à perda ou àquilo que é sentido como tal. Caracteriza-se por tristeza, desânimo, perda de interesse, inibição e diminuição da capacidade de amar. Estes estados internos acompanham, por exemplo, o processo de luto. O luto é uma reação normal à perda, seguida de uma fase transitória e necessária de readaptação e de novos investimentos emocionais (nas pessoas, na realidade, nas relações).

É importante salientar que as sociedades contemporâneas tendem a rejeitar a tristeza, o que contribui para a prevalência de lutos inacabados. Há uma dificuldade generalizada em lidar com a morte e o envelhecimento, bem como a imposição do mito da juventude eterna e da beleza. Estas pressões sociais dificultam a adaptação saudável à perda ao longo do ciclo de vida.

Na depressão clínica ou patológica, os sintomas podem ser semelhantes aos da depressão normal, mas apresentam maior intensidade, duração e invasividade, perturbando de forma significativa o funcionamento mental. O humor é

dominado por sentimentos de abatimento (mais do que a tristeza típica do luto), desânimo, desilusão e desesperança. Observa-se uma diminuição acentuada da energia psíquica e vital, da líbido, da motivação e do interesse pelo real. Há uma sensação persistente de impotência, incapacidade, pessimismo e medo do futuro.

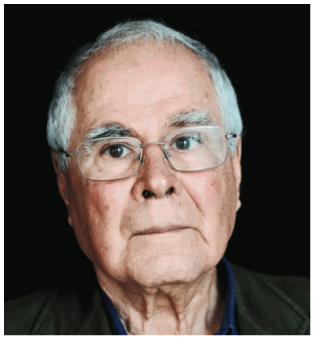
A autoimagem do sujeito centra-se em sentimentos de inadequação, inutilidade e baixa autoestima. Frequentemente, o indivíduo critica-se, acusa-se ou desvaloriza-se. São comuns sentimentos de inferioridade e insuficiência, acompanhados de uma grande disparidade entre a autoimagem percebida como real e a imagem idealizada do próprio, bem como uma tendência para idealizar o outro e desvalorizar-se a si mesmo. Predominam ainda sentimentos de culpa, melancolia e uma agressividade fortemente dirigida contra si próprio.

No plano dos traços de personalidade, o adulto depressivo tende a ser submisso, conformista e hiper-adaptado, frequentemente abdicando dos próprios interesses em favor da vontade do outro. Apesar de poder apresentar crises de irritação, estas são geralmente pouco persistentes. Observa-se uma forte repressão da combatividade e da capacidade de lutar pela concretização dos próprios desejos.

A psicoterapia psicanalítica de longa duração está indicada para o tratamento da depressão clínica. A presença sensível, acolhedora e segura do terapeuta possibilita a "transfusão afetiva" necessária para que ocorra uma reparação narcísica no paciente depressivo. Este processo terapêutico favorece a reconstrução de uma autoestima mais sólida, a elaboração das experiências precoces de perda e a abertura para novas formas de relação consigo mesmo e com o outro, promovendo, assim, maior equilíbrio emocional e uma vida psíquica mais integrada.

Matos, Coimbra (2007). *A Depressão*. Climepsi Editores
Campos, Rui (2009). *Depressivos somos Nós*. Almedina Editores.

ENTREVISTA JOSÉ GIL



O nosso entrevistado não carece de apresentação especial. É um pensador e autor largamente conhecido, debatido e citado. Não quisemos, no entanto, deixar de fornecer um resumo biográfico que nos parece muito justo e não excessivamente longo.
O seu modo de ver as relações poderia eventualmente ser dado por esta citação que a FNAC destacou: "Quando o luto não vem inscrever no real a perda de um laço afectivo (de uma força), o morto e a morte virão assombrar os vivos sem descanso."

Professor universitário, filósofo e ensaísta português nascido em 1939, em Muecate, Moçambique. Após completar o ensino secundário na capital moçambicana, em 1957 veio estudar para a Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, onde completou o 1º ano do curso de Ciências Matemáticas. Depois de completar este primeiro ano de estudos, mudou-se para Paris onde, em 1968, concluiu a licenciatura em Filosofia na Faculdade de Letras de Paris, na Universidade da Sorbonne. No ano seguinte, fez o mestrado em Filosofia, com uma tese sobre a moral de Kant. Em 1982 concluiu o doutoramento d´Etat de Philosophie com a tese Le Corps comme Champ du Pouvoir, editada em livro em 1988. Entre 1965 e1970 leccionou Filosofia no Liceu Misto de Pontoise, ao que se seguiram as funções de coordenador do departamento de Psicanálise e Filosofia da Universidade de Paris VIII, a partir de 1974. Paralelamente, exerceu a actividade de tradutor de documentos científicos no Centre for Educational Research and Innovation da O.C.D.E. (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico). Em 1976 José Gil regressou a Portugal, tendo assumido o cargo de adjunto do Secretário de Estado do Ensino Superior e da Investigação Científica no VI Governo Provisório. Foi também bolseiro do governo francês para conclusão de redacção de tese de doutoramento. Em 1981 iniciou funções docentes, como professor auxiliar convidado, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, onde é actualmente professor catedrático. Leccionou Estética e Filosofia Moderna. Paralelamente, deu aulas no Colégio Internacional de Filosofia, de Paris, numa escola em Amesterdão e na Universidade São Paulo, no Brasil. Orientou também vários seminários em Porto Alegre, no Brasil. José Gil tem um vasto trabalho científico publicado em revistas especializadas e enciclopédias, nacionais e estrangeiras, designadamente Encyclopédie de la Vie Française, Enciclopédia Einaudi, Análise e Cadernos de Subjectividade (S. Paulo, Brasil), destacando-se nas suas preferências a reflexão sobre o corpo. Também publicou alguns trabalhos importantes sobre Fernando Pessoa que se distinguem radicalmente das abordagens tradicionais dos estudos literários. «Gil propõe um novo paradigma dos estudos pessoanos. Mais profundamente, é a uma ligação mais precisa entre o corpo e a escrita poética que se vinculam as suas análises, para além das metáforas habituais sobre "o corpo da escrita" ou "a escrita do corpo". Espantosamente, Gil descobre um Pessoa deleuziano.» (Eduardo Lourenço). A partir de 1996 passou a dirigir a Colecção de Filosofia da editora Relógio D' Água. Em 2004 publicou Portugal, Hoje. O Medo de Existir, a sua primeira obra escrita directamente em português, que rapidamente se tornou um sucesso de vendas. O livro fala do quotidiano de uma forma simples e acessível. Antes disso já tinha publicado diversas obras, sobre temas tão diversos como Salazar, Fernando Pessoa, a Córsega, o corpo ou O Principezinho, de Saint-Exupéry. Em Janeiro de 2005 a conceituada revista francesa Le Nouvel Observateur, num número especial comemorativo do seu 40º aniversário, considerou José Gil como sendo um dos 25 grandes pensadores do mundo.

José Gil, muito obrigado por ter aceitado o nosso convite. Na última década, como estima o que se tem passado? Há maior ou menor "inscrição"?

Está a referir-se ao que escrevi em *Portugal, hoje*, sobre a não-inscrição, o hábito dos portugueses de não assumir a responsabilidade pelos seus actos, como se nada tivesse acontecido, como se não se comprometessem realmente com a sua vida. Desde a data da publicação do livro, 2007, muita coisa mudou na sociedade portuguesa. Procura-se "inscrever" mais, por exemplo, insiste-se agora em assumir o lado negro do nosso passado colonial, projecta-se devolver obras de arte a Angola, etc. Mas o facto de surgir, de vez em quando, na imprensa, uma referência à não-inscrição, faz-me crer que esse hábito não se apagou. São sedimentos profundos de mentalidades, herdadas de cinquenta anos de ditadura – que levava à desresponsabilização dos comportamentos, por múltiplas razões. Que isso perdure ainda hoje mostra a força da repressão das subjectividades de que foi capaz o regime salazarista.

A ideia de um mundo violento entra-nos pela casa adentro, principalmente com os telejornais. Costumava brincar, dizendo que se lesse o Jornal Correio da Manhã ficaria com agorafobia. Porquê este contraste com o noticiário de outros países (por exemplo, os escandinavos, em que o noticiário costuma ser breve e sem reportagens de exposição violenta). Terá isto a ver com a nossa necessidade de vender medo?

Não sou especialista em comunicação social, para poder responder adequadamente à sua questão. Mas, do meu ponto de vista, parece-me que se devem distinguir dois planos, o da importância da notícia, e o da sua difusão. Que a violência, o crime e a morte sejam acontecimentos maiores que interessam a sociedade, testemunha o seu papel disruptor e sempre ameaçador da coesão social – acontecimentos que remetem para interditos ancestrais, fundadores mesmo, da possibilidade de viver em comum: não matar, não violentar o próximo, não desrespeitar os mortos. A morte violenta foi sempre colectivamente assustadora e fascinante. As execuções públicas pela guilhotina durante a Revolução francesa atraíam multidões. Não é de espantar que os média actuais aproveitem o crime e a morte para atingir as mais vastas audiências. E não é uma característica exclusiva dos média portugueses.

Em relação às escolas, sobretudo em relação ao primeiro ciclo e ao segundo ciclo, como as vivenciamos em Portugal, com uma notória ausência da valorização da opinião individual ou do debate de ideias... Serão estas um modelo primeiro de formatação?

Tudo o que lhe posso dizer, é que os programas de educação, nesses e noutros ciclos, obedecem cada vez mais a uma visão tecnicista da aprendizagem e das competências que reduz o conhecimento a funções exclusivamente determinadas por avaliações cognitivas e metas pré-concebidas, fixas, quantificadas. Num tal quadro, o debate de ideias, o erro, o espírito crítico, a experimentação, criatividade, tendem a desaparecer.

Quando nos deparamos com a validação e adesão de movimentos populistas nos novos "espaços públicos" (redes sociais), em que há uma maior tentativa de manipular o inconsciente do outro, será que podemos acreditar ainda na individualidade e participação da subjectividade?

Como sempre se diz, os efeitos benéficos ou nocivos das redes sociais dependem do uso que se lhes der. Em princípio, com elas deveria abrir-se um espaço público mais alargado, mais participativo, mais democrático. Espaço que, no entanto, se formaria – como se formou – independentemente das regras políticas que regem a cidadania. Isso bastou para que as redes sociais se tornassem um veículo decisivo para a propaganda populista. Circulando fora do "sistema", acabou por nele interferir ao ponto de se tornarem indispensáveis aos próprios políticos que as criticavam. Como as redes sociais dependem de enormes interesses económicos, estamos longe de poder estabelecer a sua regulação em prol da expressão livre da subjectividade democrática.

Em psicanálise, é a culpabilidade a causa da nossa culturalidade, tornando-nos seres menos primários. Contudo, como tudo, quando em excesso, tem um efeito adverso, sendo também este um dos principais factores de patologização no Ser humano. Numa visão sistémica, em socie-

dade, entre a culpa, a moralidade e o medo, qual considera ser a ferramenta com mais força de inibir a existência do ser individual e subjectivo? (Ocorrem-me vários anúncios de forte carga moralista, como o do primeiro anúncio televisivo português sobre reciclagem, em que se referiam ao facto de até um macaco conseguir reciclar).

Para receber uma resposta satisfatória, a sua pergunta exigiria longos desenvolvimentos. Não é certo que a inibição, que torna possível a vida social, possa ser obtida apenas através da culpabilidade, da moralidade e do medo. A própria noção de inibição deve ser reformulada. No campo da psicanálise, há autores que levam a pensar de outra maneira (Winnicott, por exemplo, com o jogo e os objectos transicionais). A etologia, a etnologia e outras disciplinas ajudam-nos a considerar a agressividade como uma tendência não necessariamente originária. Tal como a pulsão de morte. É todo o quadro clássico em que se elaboraram as noções de culpa, da função social do medo e do desejo de morte que tem de ser repensado (e há muito que começou a sê-lo, v. Nietzsche, *A Genealogia da moral*). Fazer uma arqueologia crítica destas noções permitiria mesmo construir outras doutrinas do contrato social e fundar de outro modo o poder político democrático.

Pensando-nos como seres de consciência, mas também primários, com pulsão libidinal (sendo a libido a ligação ao outro, que se pode manifestar de diferentes formas, afectiva, parental, sexual), pulsão agressiva e mundo interno emocional, porque acha que uma maior preponderância da pulsionalidade e expressão emocional tende a ser reprimida? Talvez isso explique o facto de sermos o único país da Europa (excluindo o Lichtenstein e o Luxemburgo, dada a sua dimensão territorial) sem um parque de diversões. Não nos podemos divertir em público?

A resposta à pergunta anterior contém, *implicitamente*, o que lhe poderia dizer agora. A história da repressão das pulsões no espaço público, que varia consoante as diferentes áreas culturais, já foi, e continua a ser, objecto de uma imensa literatura. História complexa que convoca a formação do poder do Estado, do indivíduo enquanto "sujeito" (jurídico, político, moral, administrativo, sujeito de um corpo próprio definido pela medicina, etc.). Na repressão pelo aparelho de Estado joga-se, afinal, uma relação de forças.

Será este mais recente patriotismo português uma proto-identidade, quando por exemplo nos referimos a termos a melhor gastronomia do mundo e quando na verdade somos das poucas gastronomias que não cria um nome mundial como a cozinha italiana, chinesa, japonesa ou tantas outras? Pensando que quem se acha de valor não tem de vangloriar-se, será que nos mascaramos sob a nossa fraca identidade com a ideia de sermos os melhores do mundo no futebol ou detentores da melhor comida do mundo?

Há, sem dúvida, a vontade de "mascararmos a nossa fraca identidade" quando nos declaramos "os melhores do mundo". Ou "os melhores dos melhores", o que é contraproducente, além de ser absurdo. Mas eu não pretendo, nem nunca pretendi, falar da identidade portuguesa, apenas de certos hábitos e mentalidades. Espero que esta moda actual de nos vangloriarmos não se transforme numa mentalidade duradoura.

Num mundo digital e globalizado a identidade tornou-se mais fluida e múltipla. Como acha que isso afeta a nossa noção "tradicional" do "eu"? Neste mesmo âmbito, qual a sua abordagem à potencial afectação humana de um mundo cada vez mais instantâneo, sem lugares, não-lugares, (tic-toc, Instagram, etc) na criatividade e na vivência participativa da subjectividade do sujeito? Que tipo de alteração trouxe a aplicação cada vez mais extensiva da IA?

Para descrever as alterações que vai – e está já a – sofrer a subjectividade sob a hegemonia crescente da IA, teria de se analisar as novas condições do trabalho digital, as transformações du espaço público provocadas pelas redes sociais, as formas inéditas de comunicação com o outro, etc. Num plano mais geral, poderá falar-se, talvez, das modificações do espaço e do tempo a que as novas tecnologias estão a submeter a subjectividade. As alterações que se anunciam são de tal ordem que os "sujeitos" produzidos serão provavelmente irreconhecíveis (enquanto ainda "humanos"): a

vida interpessoal comportará a relação emocional com os robôs, o nosso corpo e o nosso cérebro serão biónicos e crivados de próteses, todas as nossas sensações serão programadas, dominar-se-á a doença, eliminar-se-á o envelhecimento e a morte... Uma tal distopia – ou utopia? -, a realizar num futuro não muito longínquo, parece cada vez mais possível graças à moldagem do mundo presente pela IA, em particular, no que diz respeito à dissolução total da singularidade na execução de acções e tarefas pré-programadas. Nestas condições, a "criatividade", a "vivência participativa do sujeito" na relação interpessoal ou na vida política tomarão um sentido completamente diferente daquele que lhe atribuímos actualmente.

Na sua obra fala sobre a importância dos afetos e do corpo na constituição do sujeito. Como acha que esses elementos interferem na construção da identidade?

A importância dos afectos na construção da subjectividade é minuciosamente estudada pelas neurociências, pela psicologia clínica, pela psicanálise e outras disciplinas. Uma noção, vinda do campo filosófico (Gilles Deleuze), parece-me trazer um contributo essencial para esta problemática: a noção de devir-outro, devir-animal, devir-mulher, devir-espaço. Noção que convoca poderosos investimentos afectivos, e decisiva no desenvolvimento da criança.

Quanto à polarização da vida política e social nos EUA, UE, e noutras grandes potências (China, Índia, Rússia, ...), como encara a erosão dos laços sociais nas nossas sociedades? Qual pode ser o papel da arte (criação e usufruto) na reconstrução dos laços sociais?

Pergunta a que não poderia responder senão entrando em vastas especulações de futurologia. Só sei que a erosão actual do laço social, a continuar em modo acelerado, criará condições cada vez mais favoráveis ao surgimento de populismos, demagogia, ameaças de poderes ditatoriais e totalitários.

José Gil agradecemos imenso a sua disponibilidade e os seus pensamentos que nos inspiram e ajudam na organização do nosso pensamento.

SIGMUND

Psicologia Clínica
Psicoterapia
Psicologia Infantil
Terapias de Casal
Avaliação Psicológica
Neuropsicologia
Aconselhamento Parental
Psicologia da Gravidez
Orientação Escolar e Vocacional
Sexologia Clínica

SIGMUND | Av. Calouste Gulbenkian, Nº 9, 1º andar, porta 35, Coimbra
NIF: 516977660 | Registo ERS: E164061
+351 924 005 040 (chamada para a rede fixa nacional)
info@sigmund.pt

LUÍSA COELHO

“adolescence”: a necessidade de pensarmos o ódio

A adolescência é uma etapa marcante no desenvolvimento. Antes vista como um período “complicado” entre a infância e a adultez, sem identidade própria, é consensual hoje o seu papel na fixação da personalidade, identidade e autonomia. Mas, como a sua precursora biológica, a puberdade, tem uma complexidade que remete para o desconhecido, um estado de desequilíbrio e instabilidade normativos, levando a que seja ignorada ou incompreendida. Ela é, a seguir à primeira infância, a fase de maior desenvolvimento global e a que mais prepara para a autonomia e a vida adulta.

A agressividade é uma das marcas desta etapa do desenvolvimento. Age como força motriz e produtiva da autonomia, permitindo que o adolescente conteste os modelos parentais, ainda que muitas vezes em atitudes negativistas e oposicionistas mais ou menos “gratuitas”. A capacidade reflexiva do adolescente é limitada, não só porque depende desta capacidade emocional de questionar os demais com autonomia, como do desenvolvimento de funções cognitivas de regulação emocional e controlo dos impulsos que atingem o pico de maturação após os vinte anos de idade. Assim, o adolescente precisa de poder contestar os pais e assumir algumas condutas de oposição benignas, e em simultâneo, precisa de regras e limites. Os pais funcionam como autoridade, que orienta e dirige e não como os “amigos” dos filhos. Mesmo que isso implique o lidar com o sentimento de que, por vezes, os filhos não gostam deles.

Na prática clínica vemos adolescentes que se sentem, muitas vezes, ignorados e incompreendidos pelos próprios pais. Se este sentimento atinge também as relações com pares, causando mais danos na auto-estima, podem desenvolver-se sentimentos de alienação e até de hostilidade sobre o próprio ou os outros. E aqui aproximamo-nos de formas de violência com uma qualidade diferente, retratada na série “Adolescence”, que se tornou viral e cativou recentemente as atenções dos pais e da sociedade, ao ponto de o governo inglês ter anunciado que será transmitida em todas as escolas secundárias do Reino Unido.

O contexto social e político atual é conturbado, fracionado e por isso mais violento. Os adolescentes são sempre mais permeáveis a ideologias, por poderem compensar o vazio identitário e a depressividade, que vem luto que é ter que deixar a infância. Mas isso significa que ficam vulneráveis a ideologias grandiosas, porque é empoderador e traz um sentimento de pertença que esbate algumas inseguranças.

Nas redes sociais estão presentes movimentos especialmente violentos, como é o caso dos “*Incels*”: um acrónimo que descreve um grupo de “celibatários involuntários”, de jovens até 30 anos, que cria fóruns na internet onde fantasiam com a prática de maus-tratos às mulheres que não conseguem conquistar, aspeto também retratado na série “*Adolescence*”[1]. Este grupo circula à boleia da extrema-direita. Na Argentina, um dos poucos países da América Latina a permitir o voto dos adolescentes, o grosso dos votantes em Milei foram homens entre os 16 e os 29 anos[2]. A força militante dos jovens, denominada “As Forças do Céu”, montou uma forte campanha na rede social TikTok com ajuda de um *influencer*, ele próprio muito jovem, que se tornou o gestor de comunidades da campanha que viralizou os vídeos do partido. Em Portugal, onde os efeitos da extrema-direita são comparativamente mais ténues, o uso do TikTok como ferramenta de campanha tem crescido e levanta preocupações, já que um recente estudo mostra que os rapazes portugueses são cinco vezes mais propensos a votar na extrema-direita do que as raparigas, o segundo valor mais alto na UE[3].

Penso ser importante que os pais conheçam e possam pensar criticamente estas influências com os filhos, porque a comunidade online está a chegar aos adolescentes através da sua fragilidade e insegurança. Talvez o impacto que trouxe a série “*Adolescence*” nasça da nossa própria perceção de que estamos todos, de algum modo, a viver o crescimento do ódio à nossa volta com relativa indiferença, banalidade, à laia de diversão, alheios aos potenciais riscos que isto pode evocar, dentro e fora de nós.

Referências:

[1] Cavalheiro, J., Pisco, C., Durães, M. & Pincha, J. P. (2025, Março 27). *A série Adolescência pôs-nos a falar de incels. Quem são eles?* Jornal Público.

[2] Smink, V. (2023, Novembro 20). *Os eleitores jovens que foram fundamentais para vitória de Javier Milei na Argentina*. BBC News Brasil.

[3] Carbonell, V. (2025, Setembro 4). *From Provider to Precarious: How young men’s economic decline fuels the anti-feminist backlash*. European Policy Centre.

VÃO TRABALHAR
PÁ
Puta que
Amor
e
Amizade
MAR
@ff_
UMA TES
SÓ MORRE
A DEIXARE
MORRER
23des 22des
gym
#KILLALLMEN

VERA NUNES

medo do sofrimento e da descompensação: a travessia possível

O medo do sofrimento psíquico e da descompensação é um dos mais angustiantes enfrentados pelo sujeito ao longo da vida. Apresenta-se como um temor difuso, muitas vezes inominável, de perder o controle sobre si mesmo.

Pensando na profundidade e dimensão deste afeto ecoou no meu pensamento Emily Dickinson, "*I Felt a funeral in my brain*": *"Eu senti um funeral na minha cabeça, e os cérebros dentro de mim desciam e arrastavam-se, a dor de cada passo".*

Como viver assim? Como fazer para evitar a dor? Como fugir? Matam-se os pensamentos, e espera-se. Haverá velório? Saberemos despedir-nos da dor do sentir? Como nos assegurarmos de que a alma tem um caixão à prova de tudo? (É a dor na alma de Freud, *"Seelenschmerz"*). Não conseguimos. Cola-se o medo às costelas. Aguarda-se um desfecho e se aguardamos não criamos, não inventamos, foi-se-nos a possibilidade de sonhar. O psiquismo entra em falência.

Podemos ter muito medo de não conseguir *"segurar"* os pensamentos, que correm velozmente e se atropelam uns aos outros. Podemos sentir um pânico no corpo todo de se poder desfazer ou partir. Pode ouvir-se um grito surdo a dizer que estamos prestes a enlouquecer e a perder a ligação com o outro, com o mundo.

Onde ficamos? À espera que nos ensinem como acolher o desproporcional, o trágico e o paradoxal.

Na psicoterapia, essa angústia, esse terror, podem ser compreendidos como uma defesa psíquica contra a emergência de conteúdos inconscientes que ameaçam a coesão do ego. Desde Freud, compreendemos que o psiquismo humano se organiza a partir da tentativa de equilibrar pulsões, defesas e experiências emocionais. O medo da descompensação não é apenas um medo do sofrimento em si, mas a expressão de uma fantasia catastrófica: teme-se o colapso da organização psíquica, a dissolução da identidade, a incapacidade de dar conta da própria existência. É uma espécie de perigo que se sente de forma avassaladora, que não tem uma causa objetiva clara, mas manifesta-se como um terror de que forças psíquicas inconscientes possam tomar o controlo da vida do sujeito.

Lacan explica-nos que o sujeito é estruturado pela falta e pelo desejo, e que o real – aquilo que escapa à simbolização – é sempre uma ameaça latente. O medo da descompensação pode ser entendido, então, como um medo de ser confrontado com esse real sem os recursos simbólicos necessários para integrá-lo na experiência psíquica.

Mas temos perguntas a fazer. Temos questionamentos dentro de nós. Às vezes a voz que lhes subjaz está enfraquecida, mas existe e pode falar desta forma: como seria ousar olhar de frente o medo que nos quer engolir? Como seria abraçar essa angústia e aceitar que ela entre para que depois (há sempre esse depois) ela possa ser menos ameaçadora? Como seria? E se?

E se for (tem de ser) como nos diz Mário Quintana em "*Ainda que Sofra*": *"Ainda que sofra, que o mundo me cruze, sigo firme, porque a dor não me quebra, e, do sofrimento, crio forças que me fazem mais inteiro, mais meu"*. Afinal, podemos ser mais nós mesmos. Eu sou eu. Sou meu e sou de mim. Avanço, mesmo com medo.

A capacidade do sujeito de sustentar a sua própria subjetividade depende das experiências precoces de acolhimento e de um ambiente suficientemente bom, como enfatizou Winnicott. Ter o sol dentro de si, dando tréguas às tempestades, porque aquece o espaço interno e torna-o casa e abrigo, porque ali se foi visto, reconhecido e amado. Uma criança pequena que teve o amor como companheiro inseparável, crescendo, reinventando-se e construindo - e desconstruindo quando é necessário, mas oferecendo baias de segurança para evitar traumatismos dos embates da vida - o adulto que hoje é.

Mas e se disto houver falta? E se no lugar do abrigo existe (existiu) um grande espaço vazio? Se a função materna falha em proporcionar continência emocional, o sujeito pode crescer com um sentimento crónico de vulnerabilidade psíquica, com um medo constante da sua própria desintegração.

Esse medo pode expressar-se de diversas formas na vida adulta. Pode surgir em momentos de crise, como perdas significativas, separações ou fracassos, vivências onde o ego

se sente ameaçado e fragilizado. Pode também aparecer em quadros clínicos como transtornos de ansiedade, depressão ou estados dissociativos, nos quais o sujeito experimenta a sua subjetividade como algo precário e instável. Há ainda aqueles que tentam lidar com esse medo exercendo um hipercontrolo sobre a própria vida psíquica, tornando-se rígidos, perfeccionistas ou excessivamente racionais. Essa tentativa de negar a possibilidade de sofrimento psíquico, no entanto, pode levar a um estado de constante vigilância e exaustão emocional, intensificando a angústia ao invés de aliviá-la.

Contudo, a psicanálise, ensina-nos que não há como eliminar completamente o medo do sofrimento psíquico – ele faz parte da condição humana. A capacidade de continência e tolerância ao sofrimento constitui um dos pilares do desenvolvimento do indivíduo. Esta tolerância não significa resignação ou passividade, mas a possibilidade de transformá-la numa experiência integradora.

Na psicoterapia, o sujeito é convidado a nomear o seu medo, a dar-lhe uma forma, a compreender as suas origens e suas manifestações. Quando a angústia é acolhida e trabalhada, ela perde o seu caráter ameaçador e pode, paradoxalmente, tornar-se um motor de transformação psíquica. Esperança. Cultiva-se Esperança ali onde só existia um terreno fértil de medo.

"Hope" é a coisa com penas,
Que pousa na alma,
E canta a melodia sem palavras,
E nunca, nunca pára"
(Emily Dickinson)

A travessia do medo do sofrimento psíquico não se dá através do evitamento, mas sim da disponibilidade para entrar em contacto com aquilo que se teme. É a disposição para olhar para dentro. Nesse sentido, a psicoterapia não procura eliminar a angústia, mas sim transformar a relação que o sujeito tem com ela.

Em vez de procurar alcançar um psiquismo completamente coeso e imune ao sofrimento (desde logo uma missão votada ao insucesso, porque somos seres incompletos), a psicoterapia propõe uma outra via: aceitar a incompletude, encontrar novos sentidos para a angústia e permitir-se viver a subjetividade na sua plenitude, com as suas incertezas, vulnerabilidades e potencialidades. Devemos pensar o sofrimento não como um inimigo a ser irradicado, mas como um sinal de que algo precisa de ser compreendido e reparado. Na psicoterapia encontramos um outro em condições de nos acompanhar nas nossas dores e nas necessárias elaborações. Dentro e fora do consultório o que foi compartilhado pode ser tolerado e transformável. Novas narrativas surgem e novos significados se atribuem. O medo do sofrimento e da descompensação ficam assim diminuídos nas suas forças destrutivas e dão lugar ao poder da superação.

"Atravessa a tua noite e sê a tua estrela.
É na sombra mais densa que brilha a centelha.
O medo é um véu, mas tu és luz inteira."
— Sophia de Mello Breyner Andresen

subscreva a revista SIGMUND

DANIELA DE CARVALHO

à procura de um lugar

"Esconder-se é um prazer,
Mas não ser encontrado é um desastre"
Winnicott

Inícios e fins são das coisas mais naturais que acontecem nas nossas vidas, o ciclo inalterável da vida, e, no entanto, são, também, das coisas mais difíceis que experienciamos. Se o fim de algo nos provoca uma sensação de perda, digno de vários estudos e artigos para compreender o seu impacto na nossa vida, o início provoca a sensação de descoberta, de explorar o mundo e o contexto exterior em busca do nosso lugar.

A verdade é que os inícios passam bastante despercebidos, quando comparados com os fins, no entanto, são tão, ou, até, mais importantes do que eles. É no início da nossa vida que descobrimos tudo, mas este sentimento de descoberta, de aprendizagem mantém-se ao longo de toda a vida. Basta pensarmos no momento em que iniciamos um novo trabalho, em que formamos uma nova amizade, em que nos aventuramos numa nova relação amorosa… o desconhecido aguarda-nos a cada passo, e este pode ser bastante assustador.

Os inícios são sempre momentos de autoconhecimento; é ao conhecer o outro que nos conhecemos, também, um pouco melhor a nós. O problema levanta-se quando um dos lados não está disponível para esta dança complexa, que envolve passos muito cuidadosos dos dois parceiros, e, perante o medo do que o desconhecido pode trazer, dos erros que podem ser cometidos, foge da relação sem perceber bem porquê.

Escondemo-nos do outro, do seu olhar de avaliador, com medo do que de lá poderá vir, sem nos apercebermos que, ao desinvestirmos de tal modo dele, ele poderá desinvestir, também, de nós. Se as relações são um trabalho a dois, esta característica está ainda mais saliente no início delas, passando, mesmo assim, despercebida, ao ter de lutar pela ribalta com o medo que sentimos de nos darmos a conhecer, que traz consigo a possibilidade de uma rejeição do que somos. No entanto, esquecemo-nos que, ao escondermo-nos do outro, corremos o risco de que o outro, já rejeitado e com medo de o ser novamente, não nos procure, e acabamos a interpretar essa desistência como uma rejeição, quando nada mais é do que uma resposta adequada à mensagem que enviámos: não me procures.

Queremos ser procurados e assegurados de que temos um lugar no mundo da outra pessoa, no entanto, fugimos com medo de descobrir se temos, pois há a possibilidade da rejeição, do abandono. Privamo-nos do prazer de ser encontrados, pelo medo de não sermos, ou de sermos e não sermos aceites. O outro passa a ser este monstro de sete cabeças, que age como juiz, júri e carrasco, sem misericórdia pelo imperfeito, que todos nós carregamos dentro de nós. Escolhemos esconder-nos tão bem que não permitimos que nos encontrem, mas será que não nos impedimos de encontrar não só o outro, mas também a nós mesmos?

A que custo nos escondemos do mundo? O que poderá tornar todo este desconhecido suportável o suficiente para arriscarmos ser encontrados? O que precisamos para nos sentirmos seguros o suficiente para desbravar o desconhecido e descobrirmos todas as versões de nós mesmos que ainda podemos ser?

"Escondermo-nos é um prazer, mas não ser encontrado é um desastre", dizia Winnicott, o que significa mais do que só não ser encontrado pelo outro; significa, também, não o encontrar, nem nos encontrarmos a nós. E que verdadeiro desastre é não nos encontrarmos a nós mesmos, por medo que o outro nos possa encontrar e rejeitar, acabando, nós mesmos, por nos rejeitarmos antes que o outro tenha qualquer hipótese de o fazer. Afinal, o que acontecerá se nos permitirmos aceitarmo-nos ao ponto de arriscar que o outro não o faça? Não valerá a pena descobrir essa resposta?

"How frightened we are of being known,
and yet how desperately we long for it."
Hannah Kent

JOANA CORREIA

ia meu, ia meu, há alguém mais belo do que eu?

Os humanos têm esta capacidade inigualável de insistir em transformar a fantasia em realidade. Talvez pudéssemos arriscar e chamar-lhe compulsão em testar os limites do real. A verdade é que, de algum modo, podemos todos hoje testá-los como nunca antes, como que acedendo a um dos objectos mágicos mais importantes da história do mundo fantástico infantil; hoje somos todos, um pouco mais do que antes, a Rainha Má.

Com a sua insegurança, laivos hipomaníacos e raiva narcísica, já contávamos há muito, mas temos agora também a possibilidade de a personificar mais ao pé da letra, com o acesso ao nosso próprio Espelho Mágico: a Inteligência Artificial Generativa.

Será, aliás, provável que esta personagem fictícia possa ter sido imaginada como aquela parte em nós que às vezes recorre ao exterior para conferir o que muito precisa ser confirmado internamente. Nesse momento procuramos algo que, acima de tudo, nos oiça, depois, valide a preocupação, e, por último, introduza alguma *verdade* à qual não podemos aceder a solo.

Há uma única condição insubstituível para que este processo possa ocorrer: a crença. Quando acreditamos que parte de nós vive no objecto, seja através do outro que pensa em nós, seja através do reflexo de parte da nossa identidade, damos espaço ao Espelho Mágico. Algo que nos devolve uma conclusão sobre nós, de forma autónoma, utilizando para isso os seus próprios meios e características. Colocamo-nos no outro e adotamos parte sua como nossa. Trata-se, obrigatoriamente, de um momento de convergência identitária.

Entre humanos, esta conexão sem pele é rapidamente desafiada pelo esgotamento da capacidade do objecto em reflectir o que precisamos, seja porque ativamos um discernimento interno, ou porque o outro se retira, frustra ou desafia o processo de qualquer maneira. Passado o momento de regressão alucinatória voltamos a esticar a pele da realidade e retornamos à base: a nós. Com toda a insegurança que gera a condição solitária de ser só um, com um sentido de identidade apenas suficientemente coeso. Por outras palavras, lembramo-nos que, apesar de precisarmos do outro, não somos nada se abdicarmos de nós próprios. O que o outro nos dá é ingrediente com o qual temos de trabalhar, independentemente, separadamente, sozinhos.

Mas e se a promessa de conexão é eterna? E se o outro se oferecer para mudar, adaptar-se e responder a todas as nossas necessidades sem ausências? E se acreditarmos

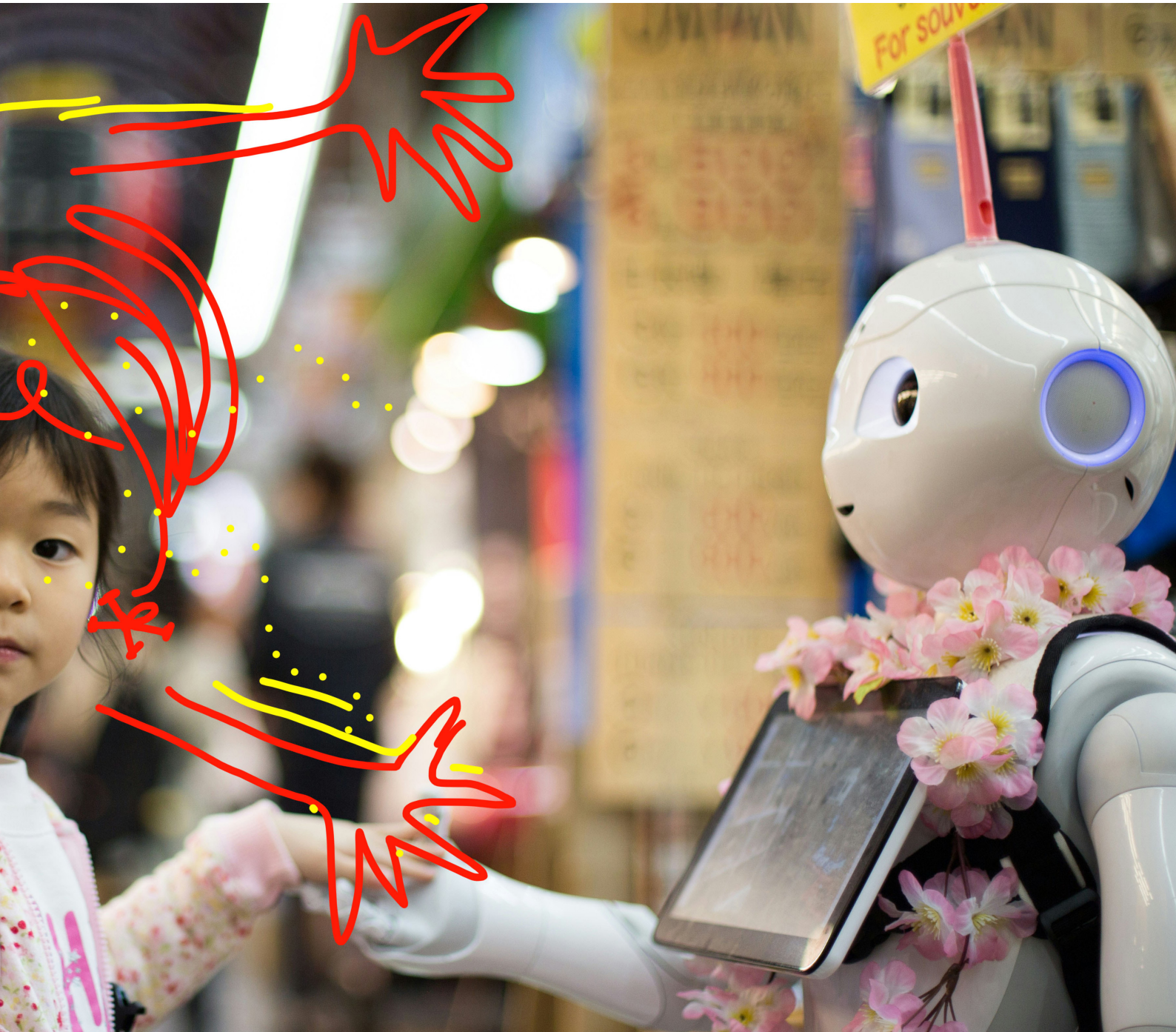
que a essência deste objecto está alicerçada no desejo de não nos frustrar? Apenas algo artificial (fantasiado, sonhado, projetado...) poderia cumprir tal requisito. Algo desprovido de desejo e de identidade. Desvario subtil mas hoje facilmente acessível, pelas ferramentas de Inteligência Artificial.

Com chocante diligência e prontidão da resposta, a abrangência e qualidade dos retornos da IA aos nossos pedidos surpreendem-nos. Constantemente. Como um génio da lâmpada capaz, não só de satisfazer os nossos desejos, mas ainda de lhes adicionar dimensões que os superam. Sem réstia de cansaço, frustração ou contra-exigências, a IA promete fazer tudo para não nos falhar, disponibilizando-se sempre para ser ensinada a fazer "melhor". Isto é, o seu único propósito parece ser servir-nos; oferece-se prontamente para fazer qualquer trabalho que se adivinhe demasiado moroso e desgastante, a nós, simples humanos.

A lógica precaução e reflexão sobre o seu consumo energético e ecológico, pouco abordado científica e mediaticamente, é apenas um vislumbre efémero no desenrolar do impulso cuja satisfação ultrapassa todas as possíveis consequências. Não podemos evitar ser movidos por uma curiosidade regressiva de testar os limites do prazer. Afinal, não somos máquinas.

As IAs são os novos objectos mágicos da humanidade. E encaixam como uma luva nas nossas fragilidades. São, de certa forma, (quase) tudo o que sempre desejámos.

Ou não serão?



Até que ponto estamos prontos a questionar uma paixão?

Fará sentido conseguirmos contrariar a promessa de satisfação de desejos tão regressivos?

Neste momento assistimos não só ao arrebatamento efusivo na adoção das IAs Generativas, como à explícita negação dos seus possíveis inconvenientes na matriz relacional humana.

A investigação em ciências cognitivas diz-nos que a natureza da cognição humana permite-nos agir sem refletir e sem nos justificarmos, assim como argumentar para convencer os outros. Esta dimensão social da razão determina em grande parte aquilo que julgamos importante, pertinente e criterioso (Dan Sperber e Hugo Mercier, em "O enigma da razão", 2017). Por outro lado, Philippe Huneman relembra que os grandes modelos de linguagem, como o Chat GPT, funcionam de forma bastante diferente: são resumidamente "máquinas de predição" onde a procura de resposta a perguntas de utilizadores não é mais do que um jogo do que é estaticamente relevante. Dito doutra maneira, as IA não têm qualquer ancoragem no mundo real. Chegam mesmo a "halucinar", quando não sabem que resposta dar.

A perspectiva de que a inteligência humana é antes de mais "uma adaptação a ambientes complexos, variáveis e pouco previsíveis" (António Correia e Silva, Zelinda Choen, 2017), põe em relevo a vantagem da intuição ajudando-nos a agir e a tomar decisões sobre as quais as deliberações mais formais como de cálculo estatístico são impossíveis. A IA é melhor do que nós em tarefas especializadas em circuito fechado (como adivinhar a próxima palavra, etc), mas diminuída face a uma situação aberta a uma infinitude de perspectivas. E todos vamos concluindo que, por falta de ancoragem relacional, a Inteligência Artificial não possui nenhuma consciência daquilo que tem valor para nós.

É apenas sensato considerar que além da magia aparente e fogo de artifício da relação IH-IA está um enublado de falhas e engodo na qualidade mais essencial do que procuramos: a de construir uma relação afetiva connosco, de gostar de nós, de nos apreciar, de se deixar apaixonar e de sentir as canções que toca.

Quando estas ferramentas (ou os seus criadores) nos prometem de forma descarada ou mesmo subtil, "intimidade emocional", será essencial que nos apercebamos do lugar que escolhemos assumir numa relação à qual somos os únicos intimamente ligados, já que este outro se relaciona connosco com uma compreensão inteiramente diferente: produzir conhecimento e não de o entender.

Pelo caminho do ensejo, das dúvidas deste novo encontro, vamos entendendo como esta relação nos vai transformando também a nós. Tal como a máquina vai adquirindo características proto-humanas, nós encaminhamos a nossa psique para algo proto-maquinal. Acima de tudo, deveremos certificar-nos que não nos alheamos demasiado daquela característica que nos foi permitindo viver em equilíbrio emocional com a incompreensibilidade do mundo que habitamos: a capacidade de amar e a de sofrer.

subscreva a revista SIGMUND

INÊS MOÇO

a finitude: de olhos fixos no sol

A finitude da vida é algo que aterroriza a maior parte de nós ou dos que já alcançaram a consciência de tal fenómeno: "Terror de morte", como lhe chama Irvin D. Yalom. Evitamos falar sobre a mortalidade, talvez porque não conseguimos oferecer uma "cura" a quem nos procura aterrorizado com esta parte da vida. É incontornável - todos vamos morrer. Muitos procuram fugir a esta verdade e, por muito irónico que aparente ser, só quem a aceita parece conseguir viver plenamente. O tão procurado "aqui e agora" só é atingível na sua plenitude quando aceitamos o fim.

Aceitar a nossa própria mortalidade é aceitar a vida. Tudo acaba, as flores murcham e a vida continua. No livro "De Olhos Fixos no Sol", Yalom conta-nos como "*Heidegger uma vez definiu a morte como sendo "a impossibilidade de mais possibilidades"*". Como nos diz Alberto Caeiro no poema "Quando vier a primavera":

"*Quando vier a primavera,*
Se eu já estiver morto,
As flores florirão da mesma maneira,
E as árvores não serão menos verdes que na primavera passada.
A realidade não precisa de mim.
Sinto uma alegria enorme,
Ao pensar que a minha morte não tem importância nenhuma.
Se soubesse que amanhã morria,
E a primavera era depois de amanhã,
Morreria contente, porque ela era depois de amanhã.".

Existe uma fase das nossas vidas, onde a mortalidade ou defeitos dos nossos pais ou cuidadores não têm lugar na realidade. No nosso mundo interno, eles são heróis imortais. Tudo o que contenha a possibilidade de causar danos, não pode ser culpa destes seres especiais - é uma verdade demasiado pesada para aceitarmos em tão tenra idade. Por causa disto, interiorizamos que a culpa de algo ter acontecido só pode ser nossa. Como é que os nossos heróis iriam falhar desta maneira? É impensável. Mais tarde, esta crença modifica-se e começamos a tomar consciência da humanidade que os acompanha, tal e qual como a todos os seres que caminham sob o mesmo chão. Começamos a tomar consciência de que o que vai, nem sempre volta, e lidamos pela primeira vez com a finitude. Yalom afirma "*Dor e perda podem despertar-nos, tornando-nos mais conscientes da nossa existência*". Claro que não queremos, fazemos birras quando estamos tão focados no que foi e no que não aceitamos que não irá voltar. Na fase adulta, o mesmo acontece, só que de maneira diferente.

Na relação terapêutica também a ansiedade de algo efémero existe. As resistências podem surgir na base de pensamentos como "*porque é que vou estar a investir neste processo e nesta pessoa se eventualmente vai acabar?*", "*e se o meu terapeuta morrer?*", "*como é que vou conseguir sustentar tudo o que libertei se ele for embora?*". De um ponto de vista, podemos afirmar que não vale a pena sofrer este tipo de perda. O mesmo se passa cá fora, com a vida, com as relações, com atividades ou interesses. No fundo a questão é: "***Se vou morrer, para quê viver?***"

O autor faz referência ao conceito de "*rippling*" que nos fala de como as nossas ações podem perdurar no tempo através de memórias e lembranças da nossa vida pelos que permanecem presentes. Os que permanecem vivos terão, então, a possibilidade de manter a nossa essência a salvo do poço do esquecimento através da comunicação e partilha das mesmas - uma espécie de imortalidade.

Pensemos em Sigmund Freud. Freud faleceu em 1939 e até ao momento presente continuamos a estudar as suas teorias e o seu estilo de vida. Apoiamo-nos no conhecimento que produziu, seja para nos basearmos nele ou para o contradizer. No entanto, temos plena consciência de que isso não o traz de volta à vida e de que faleceu com o conhecimento que possuía, mas é inegável aquilo que fez durante a sua vida e o quanto contribuiu e continua a contribuir para alimentar a área da Psicanálise e outras áreas circundantes. Conseguimos fazer perdurar o seu legado através das memórias, do estudo, da procura de conhecimento.

Esta linha de pensamento leva-me a recordar o filme "Coco", o qual aborda exatamente esta temática. A cultura mexicana tem uma tradição, o "*Dia de los Muertos*", onde os membros expõem fotografias de todos os seus antepassados e contam histórias sobre as suas vidas, para que estes, de alguma maneira, continuem vivos nas memórias dos familiares e posteriores gerações.

Acredito que este conceito possa oferecer algum conforto, apesar de não retirar o peso a quem escolhe ignorar o destino final. Esforçamo-nos para contornar a finitude através de cirurgias, adrenalina, relações, e mais umas quantas coisas, mas tudo isto não passa de uma tentativa de fuga. Tentar controlar o incontrolável.

A Ansiedade de Morte parece-me uma ansiedade geral que, por norma, só costuma lidar com ela quem é obrigado a fixar os olhos no sol. E o sol está sempre lá, ainda que, por vezes, encoberto. Não é obrigatório cegarmo-nos de tanto tempo olhar, mas reconhecer a sua existência e o seu propósito parece-me saudável e apropriado.

"*Quanto menos vivida é uma vida, maior a ansiedade de morte*"

Referência:
Ilustração de Andhikaramadhia (2020).
Yalom, I. D. (2016). *De Olhos Fixos no Sol*. Saída de Emergência.

o amor, sempre o amor...

Segundo o calendário, estamos a chegar ao dia 14 de Fevereiro, dia onde se assinala o Dia de São Valentim, vulgarmente chamado "Dia dos Namorados".

Nesta data, é comum, o comércio virar-se para a comemoração oferecendo propostas de presentes, noites em hotéis, menus em restaurantes... mas, questiono eu, sendo este sentimento, o *AMOR*, algo tão importante na nossa vida deve este ser, apenas, celebrado num dia em 365 dias de um ano? Não, não deve! O *AMOR* é tal como uma árvore que plantamos, ele tem de ser regado e cuidado, SEMPRE. Só assim, a árvore irá crescer saudável e irá ter na sua base umas raízes que permitam sustenta-la fora da terra. É que, por vezes, existem intempéries que nós não controlamos e que podem ser furacões enormes que abanam toda a estrutura, ás vezes existem galhos que até se partem (outros que têm de ser podados), mas quando as árvores são bem cuidadas desde o início, desenvolvem-se e crescem com a sustentação necessária, esses temporais são apenas momentos menos bons no desenvolvimento. Assim se passa com o *AMOR*, em todas as suas vertentes. Ainda que existam várias formas de sentir *AMOR*; por quem temos ao nosso lado, como casal, pelos filhos, pela família, pelos amigos... existem várias formas de sentir o *AMOR*... mas nenhuma expressão de amor pode ser superior aquele *AMOR*, que, devia vir antes de todos os outros - ***AMOR PRÓPRIO***! Antes de todos os amores, antes de todas as paixões e loucuras, coloquem o *AMOR* que sente por vocês. O sentimento só pode ser saudável, nas outras vertentes, quando no topo existe este amor. Por vezes esquecemo-nos de nós, por vezes esquecemo-nos do caminho até chegar aquele lugar... por vezes... tantas vezes... amamos quem não nos ama sem lembrar que antes de tudo... sou eu que me devo amar e respeitar!

O *AMOR*, ao contrário de tantas crenças sociais que existem, não tem de ser sofrimento, não tem de ser difícil, não tem de doer...

O *AMOR*, não é um *post* numa rede social, não é um ramo de flores, um jantar ou presente. O *AMOR*, é gesto, é carinho, é preocupação, é cuidar, é cheiro... é saudade!

No mês do *AMOR*, celebrem-no em todas as formas mas... nos restantes dias do ano também!

CARINA ASSUNÇÃO

"viver estranhamente"

Lembrei-me de encetar algumas linhas de reflexão, ainda que mescladas a um jeito interpelativo, no intuito de tentar transmitir grelhas de análise didática, a respeito de determinados conflitos internos e controvérsias, muitas vezes, "vividas clandestinamente", no sentido da solidão e do silenciamento que muitos seres humanos vão fazendo e vão sentindo, em panoramas e situações muito específicos, mas, sobretudo, em jeito de padrão existencial contínuo - que, no limite, induzem uma espécie de vivência e sensação de "encarceramento interno", ou "via sem saída".

Com efeito, e em sentido concreto, proponho-me perscrutar algumas questões basilares que poderão integrar, de alguma forma, uma vastíssima amplitude de configurações de vida, "jeitos de ser" e, até, situações pontuais, com as quais qualquer um de nós poderá vir a confrontar-se, a determinada altura da vida, onde, em cada uma delas, se poderá depreender um paradigma e denominador comum que impera, implicitamente – o dito "Viver Estranhamente". Nesta senda, tentando conferir uma roupagem de maior explicitude e amparando-me, por isso, numa interface com a prática clínica - não raras vezes, em contexto Psicoterapêutico, surgem questões e desabafos como ***"Não me sinto amado"***, bem como ***"A minha vida não tem a minha cara"***- pelo que poderemos cingir-nos a estas afirmações, de índole absolutamente impactante, para que, desde já, se compreenda que um ser humano que assuma tais verdades, mais que não seja, vive em sofrimento (o dito "Viver Estranhamente"). Em decorrência, os retratos do mundo interno que, tendencialmente, aqui subjazem, serão compagináveis com laivos de vivência de *Desamparo* e *Desespero* que, em função de múltiplas variáveis (história de vida e presença ou ausência de redes relacionais de suporte e afecto, por exemplo), poderão assumir diferentes gradações de severidade (expressa interna e externamente). Assim, como expoente máximo destes sentimentos e vivências internas (de *Desamparo* e *Desespero*), poder-se-á apontar o Suicídio ou pensamentos que a ele aludam. Não deixa de ser uma forma de viver, estranha, onde o próprio se sente "engolido" pela dor, pela angústia, pelo dito *Desamparo* e, sobretudo, pelo *Desespero* que isso acarreta. Vive-se, vai-se vivendo, ainda que com a sombra e o fantasma, sempre latente, de "*Quero ir-me embora, não quero estar na vida, porque nada tenho, nada sou para alguém, não sou feliz, nem consigo sê-lo…*". De igual modo, este padrão de "encarceramento interno" onde prevalecem, de forma insidiosa, os sentimentos dilacerantes anteriormente aduzidos (de *Desamparo* e *Desespero*), poderá estar imerso noutras tantas configurações semiológicas e sintomáticas, de carácter igualmente corrosivo e que, por essa razão, carecem de preocupação e atenção – o caso da Violência Doméstica (*p.e*), bem como o caso do Auto-flagelo e Mutilações a que muitas pessoas recorrem, como forma de "escora" a este sofrimento interno desencadeado pelas ditas sensações, que são, tão somente, a maior antítese da vitalidade interna e do bem-estar psíquico e emocional. Em ambos os casos, o "encarceramento interno/clandestinidade" é uma variável comum, ainda que a interpretação subjacente a cada uma das situações, se possa ancorar em vectores de análise/legendagem diferentes. No caso da Violência Doméstica – tentando emergir numa análise compreensiva do perfil que poderá caracterizar, grosso modo, o mundo interno das vítimas (e não tanto dos agressores) – será legítimo indagar acerca dos motivos pelos quais, tais pessoas, se vão mantendo, paulatina e reiteradamente, nestes padrões da submissão à maldade e agressão gratuitas, perpetradas por um outro com quem se devia ter, presumivelmente, uma relação de respeito e amor.

Por conseguinte, não será despiciendo assumir que, muitas destas pessoas, em função das histórias que as "compõem", e não desvirtuando muito a linhagem de outras tramas relacionais dos seus passados, quase que parecem viver num registo latente de "*Mais vale mal acompanhado do que só*", na tentativa estóica de "fugirem" e lutarem (de um ponto vista inconsciente, claro!) ao sentimento caracterial prévio de *Desamparo* e *Desespero*. Qualquer comum mortal, a esta altura, ao ler o que escrevo, deverá estar com dificuldade em conceber o nexo destas reflexões que partilho, tal é a dimensão paradoxal que lhe é indestrinçável! E sim, de facto, não deixa ser verdade! O nosso mundo interno, o nosso Sistema Nervoso e, por inerência, o nosso Psiquismo, são hábeis na forma como criam controvérsias e "emaranhados emocionais", como forma de sobrevivência à dor e ao sofrimento.

Redireccionando atenção ao perfil anteriormente evocado, do Auto-flagelo e Mutilações, em virtude do

padrão de "emoções amordaçadas"/contenção emocional, com a contra-partida subjectiva da percepção do deflagrar do sentimento de abandono, *Desamparo* e *Desespero* (porque muito pouco se partilha com outrem, muito pouca compreensão e atenção debruçada sobre si, se percebe e se interioriza, como se se vivesse numa espécie de "solidão assistida"), de cada vez que não se esbate este silenciamento emocional, adensa-se o vazio e o sentimento de (***"Ninguém consegue ver-me na minha dor, ninguém dá conta dela"***), incrementando, por sua vez e desmesuradamente, o sentimento de *Desespero* que, em última instância, incorre na tentativa de o "anestesiar", ainda que temporariamente, pelo incutir de uma dor e mal-trato físico, que distrai e ilude, o próprio, do *Desespero* mortificante que o acomete.

Ainda no âmbito de alguns dos múltiplos cenários que poderão integrar este dilema de "Viver Estranhamente", sem grandes rasgos de vitalidade interna e, portanto, num registo de falseamento em relação a si mesmo, não queria deixar de fazer uma breve menção a duas outras grandes facetas do espectro emocional – a *Vergonha* e o *Medo* - amplamente "branqueadas" e em relação às quais, muitas pessoas, vão recorrendo a subterfúgios, para delas se defenderem, ou, de algum modo, as "camuflarem", com o objectivo primordial de que se tornem menos coercivas e periclitantes à consciência e integridade interna. Lembrei-me do caso dos divórcios que se vão protelando, pelo *Medo* do julgamento de terceiros, concomitante à *Vergonha* que lhe poderá estar associada, bem como ao *Medo* subliminar do abandono e solidão, patentes na crença de não voltar a encontrar outra pessoa com quem se possa vir a sintonizar, etc. A par disso, a questão da expressão e vivência plena da sexualidade, em que, não tão raramente, surge como uma espécie de "lado intocável" ou "face oculta", que se vai mantendo em absoluta repressão, especialmente ao abrigo de uma união hetero-sexual, quando a essência e a vontade genuína é a de vivenciar a verdade, condizente com o que se quer e, portanto, absolutamente fiel ao que se sente - designadamente, quando a genuinidade é a de estar numa relação, sem *Medo*, nem *Vergonha*, com alguém do mesmo Género.

À guisa de conclusão, e pelo elencar das ideias expostas, restar-me-á referir que o contexto Psicoterapêutico poderá ser o caminho de reparação destes e de outros tantos padrões vividos, na grande maioria das vezes, como "vias sem retorno" ou de "encarceramento interno", encriptados e patenteados na afirmação de "*A minha vida não tem a minha cara*" - que é como quem diz - "*Vivo de forma estranha*".

OFF THE RECORD

Magda Silva, licenciou-se em psicologia, é mestre em psicologia do desenvolvimento pela FPCE-UC e tem especialidade em psicologia clínica e da saúde reconhecida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Exerce clínica em consultório privado desde 2011, realizando acompanhamento psicoterapêutico de crianças, adolescentes e adultos.

O que queria ser quando era criança?

Ora, passei por várias fases. Mas lembro-me que na adolescência tinha a firme convicção que iria ser bióloga. O gosto pela psicologia veio mais tarde. E consolidou-se, não tanto na licenciatura, mas quando olhei para dentro, na minha análise pessoal. Aí tive a certeza que estava na profissão certa.

Se pudesse mudar uma só coisa no mundo o que seria?

Em termos políticos e colectivos, talvez esta ascensão da extrema direita um bocadinho por todo o mundo. É uma preocupação a que todos deveríamos estar atentos.

Qual é o teu filme ou livre preferido?

Filmes, gosto muito de cinema e é difícil nomear só um. Na minha infância lembro-me de ver com o meu pai o filme "O Contacto" e sentir uma grande ligação com a personagem interpretada pela Jodie Foster. A história de uma cientista solitária que se dedicava a ouvir vestígios de vida alienígena. Na vida adulta o meu filme preferido é o "The Hours", a história de três mulheres em diferentes gerações. Revejo-o muitas vezes. O 21 Gramas. E definitivamente o Paris-Texas.

Quem é que por aqui passou que admira?

Gosto muito do Pedro Mexia. Que escreve no Expresso. Não perco uma crónica dele. Ouvia religiosamente o PBX, um podcast que falava sobre cinema, música, livros. As coisas boas e belas da vida.

Uma frase que a tenha marcado?

"Sometimes you have to play a long time to be able to play like yourself" Do Miles Davis. Fala do trabalho identitário que todos temos que fazer até chegarmos a nós próprios.

Em que não acredita?

Não acredito num Deus Interventivo. Como naquela canção do Nick Cave. Mas acredito no Amor - no sentido da procura de Ligação e do Laço ao outro - como diz também a mesma canção (Risos).

Qual é a sua filosofia de Vida?

Gosto muito da ideia de reparação. Há uma tradição japonesa em que os potes e os vasos partidos são artisticamente concertados usando uma laca misturada com pó de ouro e exibidos como obras de arte preciosas, como forma de enfatizar a dignidade e a importância da arte de reparar. Procuro ou tento, sempre que possível, fazer algo parecido na vida. É uma grande conquista e de uma enorme nobreza saber reparar as coisas amiúde, tentando não romper ou desistir delas.

Do que não gosta?

Arrisco-me a dizer que não gosto mesmo nada de atividade física. Mas tenho pena! Tenho andado a contrariar.

O que ainda a surpreende?

Na verdade, há poucas coisas que me surpreendem. Mas gosto muito de andar pela vida e cultivar uma atitude de espanto e de curiosidade. Acho que há em mim uma certa "fome de mundo" que gosto de alimentar.

PARCEIROS

DELTA CAFÉS

ORDEM DOS CONTABILISTAS CERTIFICADOS

ANOVA

bluepharma

GRUPO CH
Soluções globais

INATEL
FUNDAÇÃO

LIVENSALIVING
COIMBRA RIO

ORDEM DOS ADVOGADOS

ORDEM DOS FARMACÊUTICOS
Secção Regional do Centro

ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS

ORDEM
DOS ENGENHEIROS
REGIÃO CENTRO

STRICKER

SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

Politécnico
de Coimbra

Águas
de Coimbra

Vila Galé
HOTÉIS

sigmund.pt/parcerias

SIGMUND

Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano

SIGMUND - Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano | Av. Calouste Gulbenkian, Nº 9, 1º andar, porta 35, Coimbra
NIF: 516977660 | Registo ERS: E164061
924 005 040 (chamada para a rede fixa nacional) | info@sigmund.pt | www.sigmund.pt