

SIGMUND

2026/01



Entrevista a
Carlos Fiolhais

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

04

«Liberdade pode ser prisão»

João Matos

08

Saudade

Daniela de Carvalho

09

O Perdão Notas do filme «Jurado N° 2»

Luísa Coelho

11

A Arte do Sofrimento

Joana Correia

12

Entrevista a Carlos Fiolhais

17

A Indiferença Via insidiosa para o colapso

Carina Assunção

18

A casa

Inês Moço

21

O Deserto ainda espera dar Flor As Fases de um Processo Terapêutico

Magda Silva

24

Entre o brilho e o abismo: perfeccionismo

Vera Nunes

REDE

No dia 6 de outubro, a Sigmund esteve representada pela Dra. Vera Nunes numa iniciativa da nossa parceira Bluepharma, no âmbito da Semana da Saúde Mental, onde dinamizou a sessão «Psicoeducação Financeira: Ansiedade financeira e a sua relação com a saúde mental».

Nos dias 3 e 5 de novembro de 2025, a Sigmund apoiou 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.

DESENVOLVIMENTO

A nossa psicóloga Magda Silva iniciou o seu processo de formação em psicoterapia psicanalítica. Com este avanço, a Sigmund passa a contar com seis técnicos com formação em psicoterapia.

ACONTECER

Recentemente, colaborámos com a Twinkl, uma plataforma especializada em recursos educativos.

O texto da Dra. Daniela de Carvalho, «À procura de um lugar», foi selecionado para integrar o artigo «Inteligência emocional para crianças: estratégias e atividades para gerir emoções e sentimentos», publicado pela Twinkl.

Disponível em:

<https://sigmund.pt/a-procura-de-um-lugar-2/>

Neste mesmo artigo encontra-se também um texto do Dr. João Matos, disponível em:

<https://www.twinkl.pt/.../inteligencia-emocional-para...>

Foi igualmente estabelecida uma colaboração mútua entre a Twinkl e a Sigmund, que inclui a partilha regular de conteúdos entre ambas as entidades.

Caros leitores, caros colegas.

Há um fundo, uma base egoísta em todos nós. A própria etologia lembra-nos disso. Vieram as Sagas e todos os outros livros sagrados para nos obrigarem a uma ordem moralmente mais altruísta, que nos ramificou de determinada maneira. Mais tarde a ciência reforçou esse lugar de ordenação. Lugar, que de longe a longe é posto em causa, quando esse egoísmo avista meios de se afirmar.

Não é a bomba atômica a maior ameaça para a humanidade, mas sim, a ignorância. A ignorância... essa, pode destruir todas as nossas conquistas civilizacionais. Ao contrário de como comumente interpretamos este conceito, ignorância não é não sabermos algo, mas sim a crença cega numa verdade absoluta. Esse é o verdadeiro perigo.

Quando somos bombardeados por ideias envaidecidas de convicção, quer por influencers, por políticos impulsivos ou por informação que tem em si implícita a intencionalidade do engano gratuito de quem a vê, é importante pararmos de beber todos da mesma fonte e pensarmos por nós próprios. Não seguirmos apenas o nosso sentir, hoje fortemente adulterado por todas estas amostras de verdade. Costumo dizer que precisamos de ser extraterrestres. Sair daqui. Estar cá, mas também fora, na nossa verdade. «O não sei» é algo que está a mil léguas da ignorância. Não saber é uma capacidade virtuosa de conseguir aceitar a finitude do nosso conhecimento.

Nem a propósito, nesta atmosfera de serem atirados ao charco valores e virtudes que fomos construindo, nesta edição, contamos com a colaboração de um homem da ciência, o Professor Carlos Fiolhais. É com entusiasmo que lançamos a sétima edição da nossa revista, marcada por um novo design. Temos o privilégio de contar com a presença do Professor Carlos Fiolhais numa entrevista que aposto ser de interessante leitura, assim como os artigos de reflexão, que nos levam a níveis mais profundos e a um pensar próprio.



João Matos
Psicólogo-Psicoterapeuta

EM FOCO

«Liberdade pode ser prisão»*

João Matos



Existem temas bastante sensíveis e que, por serem bandeiras, por vezes é quase sugestionado ser interdita uma reflexão dos mesmos. Hoje ousou fazer uma reflexão sobre o conceito «liberdade», esse bem precioso que tantas vezes implica uma luta, um derramamento de sangue, para ser alcançado. Todos procuramos essa conquista, quer na realidade exterior, mas de igual ou maior forma no nosso mundo interno, dentro da nossa psique. Nos dias que correm, em que várias frentes de revolta se afirmam e nos assolam uma periclitante harmonia existente, pode ser proeminente nos debruçarmos sobre este tema.

Talvez o conceito de liberdade, como o conhecemos, esteja demasiado simplificado ao tamanho reduzido do seu significante, assim como nos parece ser indissociável a ideia de liberdade com a noção de espaço. Um espaço de ação, de pensamento, de sentir, de expressar, de se ser. Mas, por outro lado, a expressão dessa liberdade, se for completamente livre, também contém em si a capacidade de replicar o seu oposto no(s) outro(s): a ausência do outro poder ser. A história tem-nos trazido várias destas experiências, onde a expressão forte da convicção de alguns consegue anular a liberdade de pessoas. De uma forma ou de outra, acontece. Está a acontecer. O conceito de liberdade tem em si, então, o potencial de propor algo e o seu negativo.

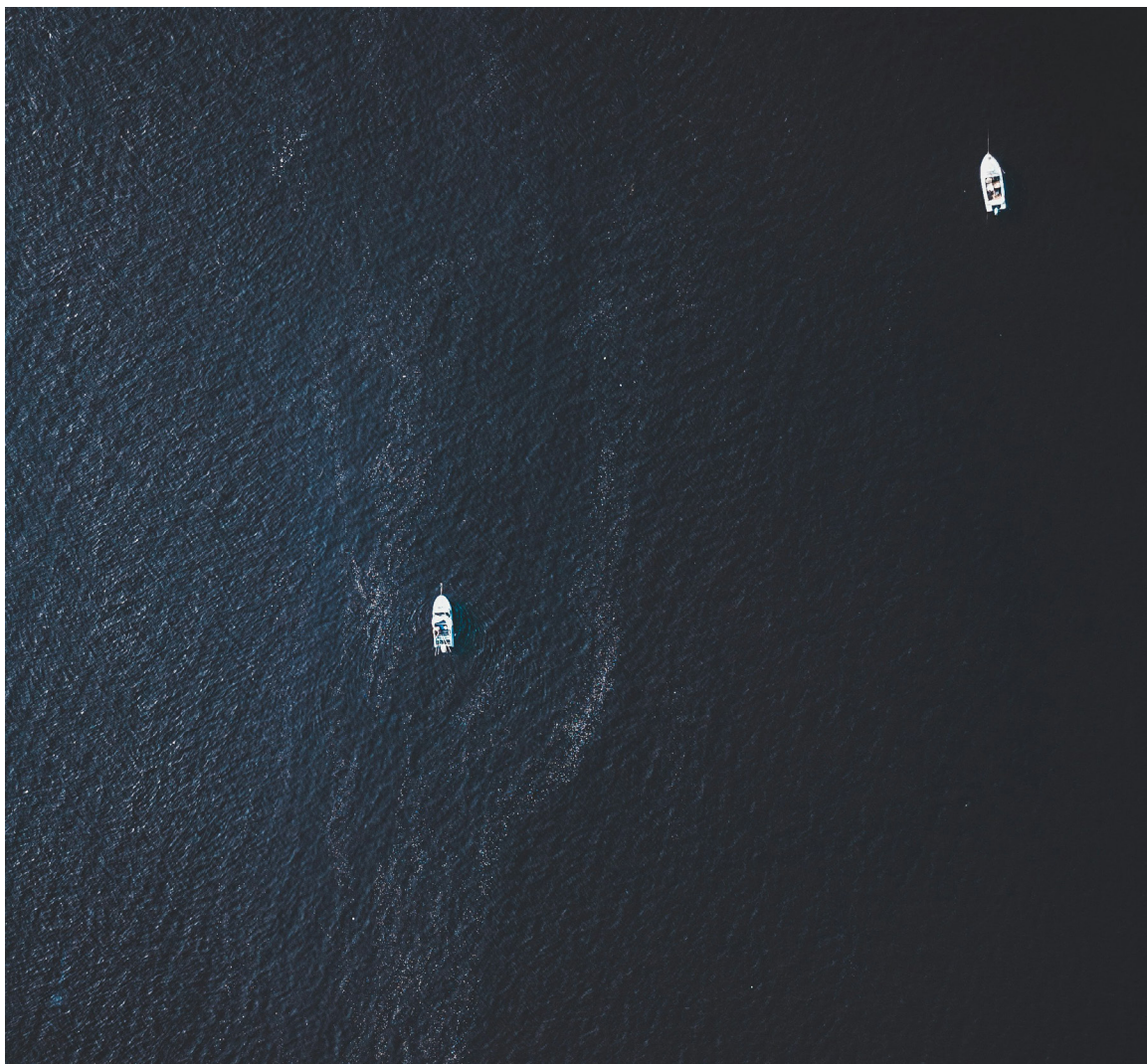
Assim, o que é a liberdade? Será a viabilidade de tudo? Mas, nesse caso, estaríamos a jogar um jogo sem regras. E um jogo sem regras não é jogo. Não é jogável. Se cada jogador fizer as suas próprias regras, não existe articulação de denominadores comuns. Deixa de haver relação entre participantes. Está cada um por si. A ideia de liberdade contém em si tanto um princípio imprescindível como a ameaça à sua própria premissa. Dada esta ambiguidade, os conceitos precisam de ser refletidos e não agidos ao sabor da sua conveniência. Se os agirmos, estaremos a ser parciais e a reduzir a sua complexidade de interpretação.

Liberdade é diferente de incondicionalismo. Relembro uma frase de uma paciente minha: «A liberdade é termos a possibilidade de conduzir na estrada, mas também de respeitar as regras de trânsito.» Num mundo em que cada vez mais vozes reclamam esta ideia de serem livres, em que tudo e todos têm direito a manifestar os seus ideais, importa uma reflexão sobre estes movimentos; se não, somos precisamente ameaçados pela força de atos convictos que nos relembram a velha ideia dos extremos se tocarem e da liberdade egocentrada poder ser usada para que as nossas partes menos saudáveis se afirmem num ato de poder, ameaçando assim o deslize do ténue equilíbrio vigente.

A ideia de se ser completamente livre é uma perspetiva que podemos apelidar de liberdade primária, em que os limites e as necessidades do outro não terão uma existência na consciência do sujeito. Se quisermos viver livres, a nossa liberdade terá de ser pensada. Liberdade tem implícita, em si mesma, a condição de comunidade. Liberdade a sós não é liberdade. Liberdade numa ilha não é liberdade. É ser livre de ninguém. Interessa-nos pensar a liberdade sempre com o(s) outro(s). E essa será a parte difícil, porque, se quisermos estar com o outro, não podemos ser livres. Pelo menos, incondicionalmente livres. Contudo, se o outro deixar de ser para o sujeito... se o outro se tornar ninguém, ou um contínuo dele mesmo, levamos a ilha para o continente e impomos a utopia da relacionalidade à nossa incapacidade da mesma.

Na realidade, não estamos em ilha, estamos em jogo, nos seus demais sentidos. A fita métrica que mede o alcance da expressão da minha identidade, no limite, será validada pela ética, com acento no sofrimento que esta minha expressão pode causar no outro. Idealmente, isto se aplicaria a qualquer tipologia de animal, seja ele da espécie humana ou de outra.

Qual o limite da minha liberdade na relação com o outro? Como dizia o meu professor Coimbra de Matos, um sádico em relação com um masoquista não está errado. Ambos cumprem uma função para o outro. Ambos consentem a expressão do outro. De certa e estranha forma, ambos respeitam os limites um do outro. Talvez o importante seja conhecer os limites do outro e até onde ele se sente confortável com a expressão do seu par. Se o nosso esforço for o de nos articularmos nesse exercício, de nos pensarmos com



o outro, possivelmente estaremos em vista de uma relação com potencial de construção, porque sabemos jogar. Jogamos o reconhecimento do outro como detentor do direito da sua liberdade, desejo, angústia... identidade. O outro passa a ser e a estar incluído. Assim, a liberdade pressupõe o(s) outro(s) e sua inclusão. Várias identidades que podem ser ligadas pelos demais formatos relacionais, num investimento bilateral que possibilita a união e a reciprocidade vs. um posicionamento de querer ser investido unilateralmente.

Sermos uma ilha com o outro só é possível se o outro se declarar ninguém. A coexistência, a tolerância e a aceitação de que todos somos diferentes é essencial para a existência de liberdade das demais identidades. A expectativa de um semelhante a si, num pensamento uníssono que não tolera o diferente, é uma repetição de um agir fusional em resposta a uma profunda insegurança interna. O feminino é diferente do masculino, as mulheres e os homens são diferentes entre si. Se a nossa expectativa passar por encontrarmos-nos no outro, a relação será inviável. No crescente facilitismo tecnológico atual, torna-se perigosa a massificação de aglomerados que pregam uma crença ultraconvicta, comparável aos, outrora, missionários católicos empreendedores da evangelização às demais etnias. Se não existir um reconhecimento do outro, a nossa liberdade toca no outro extremo: o da ditadura de uma razão, de uma perspectiva, de um caminho. Para um ser completamente livre, a sua identidade irá agir numa sobreposição das suas leis. Só estas imperam.

Numa relação, sempre que o conceito de liberdade é tido sem limites, o outro do par irá perder esfera identitária. Será necessário um equilíbrio muito ténue dos limites da relação para que ambas as longitudes territoriais possam ser preservadas. É preciso pensar o outro. Pensar a liberdade e agir a liberdade são noções completamente diferentes. Pensar ambas as abrangências e nuances identitárias, definindo uma fronteira de tolerância onde se fazem cedências e adaptações com base na compreensão e respeito mútuo, é fundamental para qualquer tipo de relação construtiva e duradoura.

A propósito de liberdade agida, recordo uma história do meu analista, em que este partilha uma situação ocorrida logo após o 25 de Abril, em que uma mulher se despe, gritando ser livre, alienada da afetação que isso poderia estar a causar para os que a rodeavam. Se a liberdade é pensada, o seu conceito é muito mais complexo do que o que o seu significante parece aludir. «Liberdade» é sempre condicional. Não nos é possível corresponder ao que o seu significante, em si, transparece, ou fez parecer pelo desgaste do uso, de algo desbalizado. A liberdade, ao ser pensada, tem sempre amarras que nos protegem a nós e aos outros. O que pode variar é a abrangência desse condicionalismo, que existirá sempre, e que nos terá tornado mais evoluídos, segundo Freud. Antes da lei do incesto descrita pelo autor em Totem e Tabu, ou do uso das parras descrito na Bíblia, teremos estado o mais perto possível de uma liberdade incondicional — um «paraíso» sem regras. Mas, como Freud também disse, sem a formação do superego não teríamos cultura. Não teríamos o grau de consciência que atingimos, que, de facto, nos inibe, mas também nos posiciona nas diferentes esferas para com os demais. Talvez este compromisso de equilíbrio seja importante.

Se o conceito de liberdade não nos faz mergulhar numa incondicionalidade de ser, da mesma forma este não reclama ser sinónimo de nos colocar em condição de reféns. Existirá liberdade dentro de limites. De algum modo, por detrás da problemática da liberdade, está também implícita a ideia de verdade. Em algumas campanhas de grupos ávidos por mediatismo, a bandeira da verdade é frequentemente erguida com bastante convicção. A verdade contra os negacionistas, aquando da recente pandemia; a verdade dos nazistas; a verdade das claques de futebol. A verdade do branco face ao preto, quando, em nome de um hino de uma verdade partidária, damos um grande chuto nos cinzentos que relativizam esta coisa toda, para pararmos de pensar o complexo.

A verdade é que não há verdade.

Tudo é relativo. Sempre ouvimos dizer que o vencedor escreve a história. Se Hitler tivesse ganho a guerra, este hoje seria herói de alguém. O livro de história está, por isso, errado. São livros de histórias. A história do João e a história da Maria, e como ambos combinam as suas histórias. A ignorância é a convicção numa verdade, movida por uma insegurança movediça. E é essa ignorância o maior perigo da humanidade contra a própria humanidade. Quando ignoramos a nossa destinada ignorância, ignoramos também o Outro, e todo o conceito de liberdade é deturpado numa conveniência de pseudoafirmação egocêntrica, fortalecida por uma validação de grupo. A união faz uma força.

Embora, como é consensual e comum de ouvir, que todas as relações sejam complicadas, talvez não seja imprescindível estarmos livres, só conosco mesmos, para sermos felizes e positivos.

Se olharmos por um telescópio para chegar mais perto do conhecimento, mais nos apercebemos de que mais distante estamos deste. Sabemos muito pouco para sermos detentores de tudo. Somos ignorantes se ignorarmos que não temos a verdade, mas sim uma conjugação de aproximações de verdades que se podem encaixar, se tivermos a humildade de permitir que existam regras neste jogo. Se assim for, não perdemos a nossa liberdade se o outro existir. Existimos com o outro. Somos livres com o outro.

—

Saudade

Daniela de Carvalho

W Em época de férias, parece estranho falar em saudade, tema característico da cultura portuguesa, manifestamente expressa pelo nosso Fado. No entanto, mesmo nas férias, parece ser um sentimento sempre presente; seja a saudade que fica, quando voltamos ao trabalho, daqueles dias sem despertador e sem o peso do dia-a-dia monótono em que acabamos por cair durante os meses de trabalho, seja aquela que vem, de repente, e sem aviso, da pessoa que outrora fomos.



E se, durante o ano, estamos demasiado ocupados nas nossas rotinas, nas nossas vidas atarefadas e numa velocidade estonteante, que, ao final do dia, parece trazer-nos a sensação de não sabermos para onde foi, concretamente, o nosso tempo, durante as férias parece que estamos mais livres para pensarmos em todas as versões de quem fomos, e de quem viremos a ser.

A mudança vem sem que consigamos dar por ela de forma ativa, sorrateira como um ladrão no meio da noite, sendo

descoberta quando já se materializou de forma concreta e definitiva. Queremos invertê-la, lutar contra ela, voltar a quem fomos antes de sofrermos a sua emboscada. «Onde está quem fui? Para onde levaram a versão de mim de que tenho saudades? Devolvam-ma!», diz a nossa indignação quando comparamos quem somos hoje com as versões antigas de que gostávamos mais.

Esquecemo-nos, no entanto, de como a mudança é natural, e essencial, à vida. Sem ela, não experienciaríamos novos pratos gastronómicos, novas relações, novas paixões, novos passatempos.... Seríamos criaturas estanques, intocadas pelo mundo e pelo outro, máquinas pré-programadas e sem atualizações de sistema. É na mudança que se dá o crescimento, que vivemos, verdadeiramente, o mundo que nos rodeia. Se as nossas versões anteriores parecem ser melhores? Talvez sim, talvez sejam versões que não sofreram traições, desgostos, desilusões,..., mas são, também, versões que não arriscaram, que não viveram tanto quanto estas versões atualizadas de quem somos.

Temos saudade do que foi, do que aconteceu, do que fomos, porque teve valor, porque teve significado, porque vivemos. Então, porque queremos lá voltar, quase sem percebermos que seria eliminar tudo o que vivemos que nos torna quem somos? Porque não podemos aceitar estas novas versões, com todas as cicatrizes, marcas de guerra, e experiências que fazem de nós quem somos hoje? O tempo passa, e, com ele, a vida muda-nos, nem sempre para uma versão que consideramos melhor, mas porque nos ensinamos que essa mudança não pode ser aceite, que é má? Onde fica o louvor de ter vivido, e sobrevivido, a tudo o que a vida tem para nos dar? Onde fica o amor e a aceitação pelo corpo e pela mente que nos ajudaram a atravessar o mar de intempéries que é a vida neste planeta?

Somos uma parte da roda-viva que é este universo, afetados pelo que acontece a quilómetros de distância da terra que pisamos, permeáveis à mudança. Não voltamos a ser quem fomos, e que triste é esse facto... mas que bom é saber que, se a mudança nos trouxe aqui, a este ponto em que estamos hoje, também nos pode levar ao ponto a que queremos chegar, à versão de nós que queremos ser.

Somos permeáveis à mudança. Não fiquemos por aqui. Conheçamos as versões de nós que ainda estão por vir e quiçá nos apaixonemos por elas com maior força do que pelas que ficaram para trás!

—

O Perdão

NOTAS DO FILME «JURADO Nº 2»

Luísa Coelho

Há algumas semanas vi o «Jurado Nº 2», o mais recente filme do realizador Clint Eastwood, que julgo que passou relativamente despercebido pelo público (cá não chegou às salas de cinema e ficou-se pelo streaming). E dou por mim a lembrar-me dele várias vezes, no contexto das minhas consultas e não só. O filme toca os temas da justiça e do perdão, de resto habituais nas produções do realizador.

A história começa com a convocatória de Kemp, o personagem principal, para integrar um júri civil que deve deliberar sobre a culpa ou inocência de um jovem, suspeito de atropelar mortalmente a namorada. Várias pessoas testemunham a discussão acesa do casal na noite do crime, sendo o arguido o único suspeito, que no entanto se declara sempre inocente. Mas para a maioria dos jurados ele é culpado e Kemp integra uma pequena facção dentro do grupo disposta a admitir a sua inocência.

Mas eis que a narrativa se transforma, mediante a descoberta de novos indícios, levando o próprio Kemp a suspeitar que pode ser ele o culpado do crime. Começa, por exemplo, a recordar que naquela noite se dirigiu, sozinho, ao bar onde se deu a discussão do casal, para reviver um trauma pessoal. No regresso a casa, uma intempérie fê-lo provocar um violento atropelamento, do que acreditava ser um veado.

A conversão a que assistimos de Kemp, que passa dramaticamente do papel de avaliador, julgador, que deve extrair conclusões do tipo causa-efeito numa posição de superioridade moral (que ele próprio rejeita mas que é assumida por outros jurados) para o de suspeito frágil e transtornado, ignorante quanto ao seu possível papel num crime grave de que não tem conhecimento, coloca o espectador frente-a-frente com um mecanismo particular que opera dentro de nós, e que deve ser pensado: como é que passamos do papel de julgadores, mais ou menos confortáveis, a lançar críticas sobre os erros dos outros, para a postura bastante mais benévola em favor do nosso próprio perdão. Ou seja, que mecanismo em nós é este que explica que alguém se ache mais merecedor do perdão do que os outros. Noutras situações, o julgamento que fazemos acerca de nós próprios é também ele excessivamente pesado e injusto em relação às circunstâncias.

Usualmente, com Eastwood podemos ser desferidos perante a dor e a injustiça, mas tudo se passa numa atmosfera gentil e ternurenta, de esperança. Este não é o caso em «Jurado Nº 2». O desespero crescente de Kemp sustenta a angústia criada por dúvidas crescentes sobre o que é, afinal, a justiça, até

ao final do filme. E que belo «fim de cena» para Eastwood, arrebatando-nos a consciência de forma dura e pouco gentil, neste que será possivelmente o seu último trabalho como cineasta. Um murro no estômago muito necessário, que atíça a consciência e de forma produtiva faz questionar tudo (incluindo o nosso sistema judicial). Em tempos onde predomina o julgamento alheio instantâneo, e onde em simultâneo as injustiças humanas são coloridas pela indiferença, fica este convite à reflexão a partir do olhar atento de Eastwood.

—





A Arte do Sofrimento

Joana Correia

É um fardo, uma dor incapacitante, física ou mental, um incômodo social, uma pedra no sapato da humanidade. O sofrimento é o pai dos afetos padrastos. Um encargo inaceitável. Sujeito a exigentes pedidos do exterior e expectativas de adequação social a uma normal frágil, um contexto humano de emoções quebradiças. Estamos, geralmente, num contexto que pensa não poder tolerar mais vulnerabilidades. Somos apressados a enxotar o sofrimento: com otimismo (provavelmente falso), ginásio, consumo ou Fluoxetina.

Na mesma senda, com um exercício de alheamento catatónico, ligamo-nos hoje ao universal tecnológico para terminar com o sofrimento em troca de pequenas gratificações instantâneas que se alimentam da nossa ilusão do conforto infindável e eterno.

Mas a relação dos humanos com o sentimento sofrido é também contraditória. Fugimos da dor física, mas também nos sujeitamos amiúde a ela de forma voluntária, em intervenções estéticas, parto, parentalidade e até no amor.

Há uma consideração geral de que a dor e o sofrimento são reflexo do que em nós há de «desumano», torpe, algo a ser repellido, neutralizado ou eliminado. Mas o nosso livre arbítrio leva-nos frequentemente a procurar esse fenómeno, como se nele, ou através dele, pudéssemos alcançar um tesouro escondido, um troféu apenas digno daqueles capazes de ultrapassar limites normalmente considerados danosos.

Como tudo o que odiamos, a dor tem em si também um enigma, uma intensidade não dominável, que revela também o limite que separa o universo observável do universo não observável. Algo com o potencial de nos conceder passagem para uma expansão do ser, um novo poder de existência.

No entanto, sofrer requer mestria e talento numa execução que apenas singra se ultrapassarmos a técnica e as receitas.

Com o sofrimento acontece uma paralisia do aparelho mental, uma reação natural à perda de energia em excesso, que liberta consigo os componentes psíquicos aos quais estava ou estaria vinculada. Trata-se de um efeito colateral da natureza entrópica do funcionamento psíquico, ou ruptura da integração corpo-ego.

Mas estes nódulos reatores de entropia são também traumas e resistências, que agem como referências, e «mapeiam» o caos afetivo. Esta dispersão (ainda) sem sentido, que põe a nu alguma dissociação temporária, é algo no qual devemos trabalhar, segundo Bion, para desenvolver a nossa capacidade de tolerância e contenção que nos permita avançar no caminho de expansão do conhecimento e de verdade subjetiva.

Os dois caminhos possíveis seriam: conseguir permanecer temporariamente em sofrimento, ser contentor do que lá há dentro e poder elaborar, digerir e expurgar as emoções dolorosas ou, em alternativa, negar o sofrimento e destilar o seu conteúdo em dor mental.

Podemos tentar superar o sofrimento mostrando resiliência contra ele. Tratando-o como uma falha a apagar, uma curva no caminho errado. Portanto podemos fazer marcha atrás para um sítio anterior, a partir do qual não voltaremos a sentir o mesmo. Ou podemos entender o sofrimento como algo que nos ensina sobre nós próprios. Não sobre a forma como nos precisamos proteger, mas sobre os nossos desejos e medos inconscientes. As fantasias que animam as nossas escolhas irrefletidas.

Um cêrice interno, como mensageiro entre gregos e persas, que nos traz a mensagem sobre o que em nós origina o conflito.

Agir sobre o sofrimento implica entender, primeiro, que a dor física e mental, o desconforto e a saudade são partes inevitáveis da vida humana. E que a dor pode ser enorme, mas apropriada e transformadora. Existe sempre uma segunda seta que nos ultrapassa, causando um segundo momento de dor, o Bagavadguitá chama-lhe a seta infligida pela nossa própria mente. O resíduo do fenómeno inicial. O fator de surpresa que causa o momento do trauma. Não se trata tanto de aceitar que é preciso sofrer para viver, mas de fantasiar (primeiro) a possibilidade de existir uma «visão falsa» na nossa realidade interna. Uma para a qual podemos crescer e humildemente arrostar o que levamos dentro, sem resistência.

Com o acesso aos a estilhaços dispersos, à energia perdida, e com um terceiro, analítico ou não (Ogden, 1994), como elemento sintrópico, derretemos então o nódulo primal e avançamos no caminho da maturação e simbolização.

Só consertamos verdadeiramente o sofrimento, com igual sofrimento. Isto é, com uma capacidade elaborativa que resista e que seja igualmente desagregadora; uma coragem de arriscar sofrer. Se o estado de dor se tornar suficientemente representável, podemos então apropriar-nos da sua experiência afetiva e empreender uma outra, com a habilidade transformativa da mente.

O sofrimento seria como uma arte; uma força que podemos domar, um catalista capaz de nos aferroar para uma tremenda abertura criativa, resiliência e excelência subjectiva, o super-homem de Nietzsche.

—

ENTREVISTA A CARLOS FIOLHAIS

«A ambição, ou, se quisermos, o destino, do *Homo sapiens* é o conhecimento: Temos de saber. Iremos saber.»

1. Nem sempre é fácil descobrirmos dentro das nossas construções identitárias qual a carreira que queremos seguir. Pode-nos falar um pouco do seu processo em querer ser físico?

No meu caso foi relativamente fácil. Quando estudava no liceu foi movido por leituras de livros de divulgação científica, que me ensinaram que havia não só um rol de descobertas, feitas ao longo da história, mas também um rol ainda maior de descobertas por fazer. A ciência – o empreendimento humano de descoberta do mundo usando um método que permite descartar erros – e, dentro da ciência, a física – a disciplina que descobre leis universais e precisas – era o meu caminho. Podia ter-me inscrito em qualquer outro curso, pois a média do secundário chegava para garantir qualquer acesso, mas escolhi o de física, na Universidade de Coimbra, que, para minha sorte, era perto de minha casa. Depois, à medida que entrava no domínio da física, principalmente da física moderna que quase não era dada no liceu, fui-me convencendo de que era mesmo esse o meu caminho. A física é uma bela senhora e tenho estado com ela até hoje.

2. Existe algo que gostasse de descobrir que ainda não esteve ao seu alcance?

Não. As descobertas não se fazem hoje sozinhos, mas em equipas. Particpei em algumas descobertas, de relevância apenas relativa, na centena e meia de artigos científicos que publiquei. Um deles, redigido com mais meia dúzia de colegas, alcançou mais de 25 000 citações, o que significa grande notoriedade. O sucesso deveu-se ao facto de conter uma fórmula inovadora para as ligações feitas por electrões, o que permitia melhores modelações computacionais de átomos, moléculas e cristais. Neste momento, estou aposentado das descobertas. Não estou completamente aposentado, pois, tendo deixado de fazer investigação em física, ainda faço em história da ciência, cujo método é um pouco diferente. Parece que descobrir é um vício...

3. Por vezes sentimos que, quanto mais conhecimento temos, mais longe estamos de alcançar novo conhecimento. Também sente que, quanto mais se aproxima de algo, maior é a sensação de que há muito mais para saber? Se sim, como se sente em relação a isso?

Permito-me discordar da primeira parte: quanto mais conhecimento temos, mais perto estamos de novo conhecimento, no sentido em que a resposta a uma questão suscita imediatamente o aparecimento de novas questões. Sim, quanto à segunda parte: quanto mais penetramos no Universo, maior é a nossa sensação de que falta saber muito. O físico inglês Isaac Newton disse isso mesmo, numa bela metáfora, quando afirmou que se sentia como uma criança na orla do vasto oceano que apanha algumas conchas. O físico suíço de origem alemã Albert Einstein entrou mais no mar. Como me sinto em relação a essa fronteira permanentemente em aberto? Bem, é a sensação normal de um cientista: sabemos mais para poder saber mais a seguir. Parece que o conhecimento científico não tem limites, tal como o Universo que ele procura descrever. A metáfora do oceano é boa, mas a do Universo todo ainda é melhor. A ambição, ou, se quisermos, o destino, do *Homo sapiens* é o conhecimento. O matemático alemão David Hilbert, contemporâneo de Einstein, tem escrito na sua lápide: «Temos de saber. Iremos saber.»

4. Sobre a educação... acha que a escola tradicional, ao determinar conteúdos em massa, pode limitar a liberdade de pensamento individual, tornando-nos cognitivamente mais semelhantes?

A escola é uma das maiores invenções da Humanidade: procura transmitir aos mais jovens o melhor da Humanidade para que a Humanidade possa ser melhor. A escola prepara para vida: a aprendizagem é feita em conjunto, até porque a vida é feita em conjunto. Para além dos conteúdos disciplinares, na escola



aprende-se a viver em sociedade. Quanto ao pensamento individual: ele só é possível dentro da comunidade porque, para além do nosso cérebro, existe sempre o cérebro colectivo, do qual o nosso é uma muito pequena parte: a Humanidade não é um indivíduo. Mas percebo a pergunta: estará a escola a limitar a criatividade individual? Sim e isso, de certo modo, é inevitável. Mas julgo que faz mais sentido a pergunta: poderá a escola estimular mais a criatividade individual? E a minha resposta é inequivocamente sim. A escola hoje existente, em Portugal e no mundo, nas várias áreas da ciência, tem-se revelado bem mais eficaz a transmitir conteúdos do que a transmitir o meio como se conseguem esses conteúdos, isto, é o método científico. Há mudanças a fazer neste tempo em que uma quantidade prodigiosa de conteúdos da ciência estão acessíveis na Internet, nem sempre sendo fácil distinguir entre aqueles que foram alcançados pelo método científico e os outros. Claro que nem tudo é ciência, mas algo que se apresenta como científico deve mesmo sê-lo. Temos de saber distinguir ciência da pseudociência. Escrevi com David Marçal dois livros sobre esse assunto: «Pipocas com Telemóvel» e «A Ciência e os Seus Inimigos».

5. Na psicanálise há linhas de investigadores que procuram quantificar, medir e aferir os resultados de uma intervenção psicanalítica tentando aproximá-la o mais possível de um método científico. Sendo a psicanálise por muitos considerada uma «arte» de entender o complexo subjectivo do sujeito, fará esta vontade sentido?

Sei muito pouco de psicanálise e, dadas as minhas limitações, não queria entrar nessa discussão. Conheço psiquiatras, já estive em congressos de psiquiatria, ouvindo intervenções de psicanalistas, mas ainda não precisei de consultar nenhum. Tenho lido várias críticas à obra de Freud e sei que muita gente na área da psiquiatria, psicologia e neurociências reconhecem hoje que há aí alguns aspetos pseudocientíficos, isto é, que há

conclusões que, embora possam parecer científicas, não são de facto validadas pela aplicação rigorosa do método científico, que envolve, observação, experimentação, raciocínio lógico e análise crítica. Julgo que ganharíamos todos se a divisão fosse mais nítida entre o que é científico e o que não o é, por exemplos, aceitando que há diferenças entre ciência e arte. De resto, é preciso colocar Freud e os seus seguidores – muitos deles divergindo uns dos outros – no seu devido contexto histórico. Respondendo directamente à questão: não penso que tudo – por exemplo, o eu subjectivo, se possa cientifizar. A ciência tem de meter nas suas tamanquinhas e não meter os pés onde não é chamada. Senão corre-se o risco de uma tentação hegemónica da ciência. Para mim é claro, que a arte não é ciência, a filosofia não é ciência, e a religião não é ciência, embora todas essas actividades humanas tenham pontos de contacto, alguns bastante interessantes e férteis, com a ciência. A começar desde logo pelo simples facto de todas essas atividades serem dimensões do ser humano. Deveriam coexistir no ser humano, sem necessidade de se digladiarem numa busca de ocupação de território.

6. Vê algum paralelismo entre o cosmos e a instância psíquica do Id, o nosso estado inconsciente, onde a abordagem psicanalítica procura dar luz a dinâmicas e aspectos ocultos?

Não vejo, mas pode ser uma limitação minha, formatado como estou pelo método científico. No vasto Cosmos há coisas que não sabemos: o que há dentro dos buracos negros? O que é a matéria escura? O que é a energia escura? Usamos os termos negro e escuro para designar as zonas que ainda não iluminámos (a luz é uma bela metáfora para o conhecimento). Também na mente humana existem zonas escuras, e as metáforas são tentadoras, mas metáforas não são equivalências. Podem até eventualmente ajudar na compreensão, mas, no caso em apreço, estaremos a usar metáforas entre aquilo que não se compreende. Uma coisa que não

se compreende num sítio pode não ter paralelo nenhum com uma coisa que não se compreende noutro sítio. O único elo entre elas é que são ambas desconhecidas.

7. No mesmo sentido, existem vários psicólogos que utilizam os conhecimentos da física quântica para validarem / criarem analogias entre perspectivas psicanalíticas e teorias do mundo quântico. Como por exemplo a anti-matéria poder ser perspectivada como as partes clivadas negativas do Id ou o facto da medição no mundo quântico, ao alterar a onda para partícula, poder ser comparada, na psicanálise, como quando algo inconsciente ganha luz e se materializa na consciência, para além da relativização da interpretação que depende de qual o outro presente nessa relação. Considera haver legitimidade para que estes paralelismos entre o mundo externo e o nosso mundo interno possam ser encontrados? Há uma lógica semelhante?

Aqui sou mais crítico. O uso da física moderna, em particular da teoria quântica, em teorias da mente, parece-me algo abusivo. Muitas vezes é feito por quem não conhece a teoria quântica. Tenho reparado que alguns paralelos são superficiais ou forçados, feitos por pessoas sem preparação numa das áreas, em geral a da física. Nada tenho contra as metáforas, mas uma metáfora é sempre uma comparação evidenciando semelhanças, havendo sempre a tentação de negligenciar o que é distinto. A teoria quântica que na forma actual tem cem anos, oferece algumas dificuldades de compreensão filosófica: por exemplo, o uso de probabilidades para descrever o mundo (Einstein dizia que Deus não joga aos dados, querendo com isso dizer que, por detrás das probabilidades quânticas, a Natureza devia ter variáveis escondidas). As equações funcionam muito bem, mas a sua interpretação continua a ser nalguns aspectos misteriosa. Percebo a tentação de associar esses mistérios de tipo conceptual a mistérios da mente humana. Mas não penso que essa associação tenha dado frutos, isto é, que tenha proporcionado verdadeiros avanços do conhecimento.



Há uma relação histórica curiosa entre física quântica e psicanálise. Um dos criadores da física quântica, o físico austríaco Wolfgang Pauli, professor em Zurique a quem a mulher tinha deixado, consultou em Zurique o psicanalista suíço Carl Jung. É conhecida uma anedota relativa a esse encontro. Perguntou Jung: «Porque é que veio à minha consulta?» Respondeu Pauli: «Eu tenho muito êxito académico, mas pouco êxito com as mulheres». E Jung: «Sim, mas porquê eu?» Pauli: «Disseram-me que, no caso do Senhor Doutor, é exactamente ao contrário.» O certo é que ficaram amigos e colaboraram em vários escritos. Atenção, porém. Esses escritos de Pauli não são considerados nem física nem sequer ciência. Um físico, fora da sua actividade profissional, pode exercer outras actividades, mostrando com isso apenas que é humano, isto é, plural e versátil.

8. Estamos numa era de proliferação de estudos que correlacionam e comparam os mais variados aspectos do Universo e da vida. Não pondo em questão a sua importância para a evolução do nosso conhecimento e da nossa qualidade de vida, não podemos estar, por vezes, sujeitos a uma crença absoluta que nos pode cegar ou a um reducionismo da complexidade de elementos onde se descure a mensuração do impacto de outros factores mais escondidos?

Sim, há uma tendência dos cientistas para relacionar coisas. Por vezes conseguem e, noutras vezes, não. Por vezes força-se indevidamente uma relação. O mundo está cheio de relações: por exemplo, as leis da física, como a lei da gravitação universal, codificam relações, como a atracção dos corpos com massa. Mas nem tudo está relacionado com tudo. As descobertas da ciência colocam em evidência ligações que estavam ocultas. A física revelou-se muito poderosa em descobrir os constituintes elementares e interações fundamentais em todo o Universo. Uns e outros são, tanto quanto sabemos hoje, em pequeno número. Algumas das referidas interacções foram unificadas. O êxito deste empreendimento levou a um pensamento reducionista exagerado. Mas hoje os físicos e, mais em geral, os cientistas são bem menos reducionistas do que já foram no passado. Os físicos lidam com a complexidade, com emaranhados que não podem ser desfeitos. Aceitam esse facto e procuram alguma ordem dentro da desordem, procuram algumas leis dentro do caos. Há, de facto, uma tendência geral dos cientistas para procurar a ordem, mas eles sabem hoje que a Natureza tem comportamentos que só em parte podem ser previstos por leis: basta pensar no tempo meteorológico, uma área na qual as previsões só podem ser feitas para alguns dias e mesmo assim com alguma incerteza, porque os sistemas da atmosfera e dos mares são extremamente complexos. Os físicos aceitam a complexidade, já a «abraçaram» no seu trabalho.

9. É necessário a atração de opostos com alguma força de colisão para que haja transformação? A materialização de algo... Estava a pensar no Big Bang; ou num vulcão onde o encontro da lava com água permite criar território; na trovoadas que surge do choque de partículas com cargas opostas; no nascimento da consciência dentro do estado inconsciente, que segundo a psicanálise advém da integração de partes clivadas negativas com partes clivadas positivas; ou na criação de um novo ser, que supõe também uma «integração» entre homem e mulher.

Na física quântica detemos de aceitar a dualidade onda-corpusculo: a luz é onda e é também um conjunto de corpúsculos. Podemos falar de complementaridade dos dois aspectos. O físico dinamarquês Niels Bohr propôs uma aplicação geral desse conceito, ao introduzir o princípio da complementaridade. No seu emblema, que ele próprio desenhou, aparecem os símbolos orientais do yin-yang e a divisa em latim «Os contrários são complementares.» Disse ele que o oposto de uma verdade profunda é também uma verdade profunda. É uma tentativa de uma visão filosófica feita por um grande físico, mas que não tem o mesmo tipo de validade que as suas teorias físicas. É curioso que outros físicos, como o austríaco Erwin Schroedinger, criador da equação de onda que tem o seu nome, se tenha interessado por filosofia oriental. Não vejo nenhum mal nisso. Já desconfio, porém, quando vejo teorias como as do movimento New Age a procurarem legitimidade na teoria quântica para alicerçar a sua mundividência, que fornece materiais de auto-ajuda. Há aí muita pseudociência, isto é, afirmações que parecem científicas, sem o serem. Muitas vezes buscam a linguagem da ciência para se apresentarem como ciência. A literatura, em particular a poesia, vive de analogias, que podem ser muito livres, e está muito bem que assim seja. Eu sou apreciador de literatura, em particular de poesia. Mas o sincretismo entre ciência e poesia é impossível.

10. Quando estamos conscientes temos a noção de espaço e tempo. Stephen Hawking falava do multiverso. Não encontramos a mecânica da nossa consciência. Poderia ser a nossa consciência uma invenção? Como um longo sonho em que cada um sonha à sua maneira. Algo que já Descartes questionava.

Não é apenas Hawking que fala do multiverso. Essa ideia de múltiplos universos tem aparecido na cosmologia pela voz de vários autores (ele é, porventura mais conhecido por via da sua notoriedade), sendo uma das razões do seu aparecimento a tentativa de resolução do paradoxo entre onda e partícula. Uma onda de probabilidade colapsa numa partícula num determinado sítio. Para alguns autores, isso explica que, num número infinito de outros eventuais universos, com os quais não podemos comunicar, colapse noutros sítios. O presente seria sempre uma fonte

de infinitas possibilidades. Apesar de serem cientistas a sustentarem essas teorias, elas não são ciência no sentido em que não são demonstradas pela experiência. Nem sequer são demonstráveis, porque não podemos comunicar com outros universos. Portanto, a explicação não explica nada. Eu sou céptico dessas teorias. Se já temos um Universo tão complicado para nos ocuparmos, por que razão ocupar-nos de infinitos outros universos para os quais não há quaisquer provas?

Não estou a ver. a ligação com a consciência. De facto, ninguém sabe bem o que é consciência: não se conhecem as bases fisiológicas dessa faculdade humana. Há uma famosa aposta entre o neurocientista norte-americano Christian Koch e o filósofo australiano David Chalmers, em que o primeiro perdeu por julgar que, ao fim de 25 anos, já saberíamos quais eram as bases físicas da consciência.

«A consciência continua a ser o lugar mais escondido do Universo, apesar de existir em cada um de nós.»

É o que podemos chamar o «santo dos santos» do humano. Estou convencido de que amanhã vamos saber mais sobre ela, mas também que haverá sempre mais para saber. O Homem, o único agente capaz de conhecer o Universo, é o maior dos mistérios desse Universo.

11. Porque é que tudo procura uma ordem? O Cosmos; a organização da nossa psique; o nosso corpo; a música, que tende a acabar no mesmo centro tonal onde começou. Há uma procura de repetição, como que uma confirmação de identidade. É interessante porque muitos dos meus pacientes se queixam de se repetirem. Por vezes podemos pensar em pensamentos obsessivos, mas a própria identidade é repetição de padrão. Quando isso não existe, em psicologia, podemos estar, por exemplo, no campo da psicose, no caos. Porque é o Universo tão organizado?

Procuramos ordem porque ela existe. Não fomos nós os criadores do Universo, somos «filhos» dele no sentido em que um longo processo de auto-organização culminou neste planeta há uns 300 000 anos com o aparecimento da nossa espécie, que surgiu na sequência de outros homínidos. A ordem existe, somos o resultado dela, da acção de leis naturais, embora ela coexista com a desordem, com o acaso. O bioquímico francês Jacques Monod falava de «o acaso e a necessidade». E o nosso cérebro, dirão os biólogos evolucionistas, está formatado para

procurar ordem; porventura sobrevivemos porque soubemos fazê-lo com grande eficácia. O mundo é uma mescla de ordem (repetições, regras, necessidade) e desordem (irregularidades, aleatoriedade, acaso), mas nós colocamos a tônica na ordem, porque o cérebro tem tendência a detectá-la. A música é a ordem de sons, contrastando com o ruído que é a desordem de sons. A linguagem é a ordem das palavras. Uma pintura é uma ordem da mancha de cor. Qualquer obra de arte tem de ter uma ordem, para que seja atractiva, embora possa conter no seu seio alguma desordem. O génio das grandes obras consiste em combinar ordem e desordem de um modo que seduza quem as veja. Falamos de harmonia a propósito de obras de arte, tal como aliás falamos de harmonia no Universo. Somos atraídos para o Universo porque ele tem harmonia.

12. No livro «Porquê a guerra?» existe o registo de uma correspondência entre Freud e Einstein a propósito de tentarem compreender a razão de os homens, no seu colectivo, face a situações extremas, como ocorreram na Primeira Guerra Mundial, se unirem em função do mal. Assistimos, por exemplo na pandemia da covid19, ou mesmo no recente apagão, a uma regressão da racionalidade onde nos tornamos extremados e militantes de uma fração, quase como uma milícia de sobrevivência. Podemos entender estes movimentos como uma reorganização, onde vem primeiro o caos para depois organizar de novo? Podemos perspectivar estes fenómenos como se fossem uma polarização extrema de frações que ao colidirem provocam uma transformação para uma nova ordem?

Não sei. Freud e Einstein escreveram em 1932 cartas reunidas nessa obra, porque eram os dois de origem judaica e eram os dois pacifistas. Não havia ligação científica entre eles. Freud não entendia a física de Einstein e este retorquia do mesmo modo. Mas ambos eram pessimistas a respeito do comportamento humano e uniam-nos o receio do mal, tão aparente na altura com a emergência do nazismo. Os piores instintos humanos tinham estado à solta na Primeira Guerra Mundial. Qual seria a origem desse desenfreado mal? Este é um problema que tem dimensões científicas (há estudos, embora limitados, em neurociências sobre as origens do ódio), filosóficas (estou a pensar na filósofa alemã Hannah Arendt), políticas (as guerras prosseguem entre as nações), religiosas (as religiões incorporam de uma maneira ou de outra uma ética, baseada na destrição entre bem e mal). É tentador dizer que o mal vem da nossa falta de racionalidade, mas não sei. Não é um problema fácil. Sei que falta racionalidade no mundo de hoje, sendo desejável que a escola e os meios de comunicação ajudassem a que ela se espalhasse. Um alargamento da racionalidade permitir-nos-ia uma melhoria da vida em sociedade. Mas existe irracionalidade e existem emoções negativas, tanto individuais como colectivas. Lembro que a nossa espécie se chama *Homo sapiens*, o que pressupõe a detenção de racionalidade. Mas atribui-se a Einstein um dito humorístico, que sumaria bem a sociedade de hoje da «pós-verdade»: «Só há duas coisas infinitas: o Universo e a estupidéz humana. E sobre a primeira não tenho a certeza».

—



CARLOS FIOLHAIS, NASCIDO EM LISBOA (1956), doutorou-se em Física Teórica na Universidade Goethe, Frankfurt (1982). É desde 2000 professor catedrático de Física da Universidade de Coimbra, aposentado em 2021 e emérito desde 2025. É autor de mais de 80 livros pedagógicos e de divulgação, alguns de circulação internacional (destaca-se «Física Divertida», de 1991, na Gradiva), e de numerosos artigos científicos (mais de 200), pedagógicos e de divulgação, um dos quais com um número recorde de citações de autores em Portugal (mais de 25.000). Fundou o Centro Computacional da Universidade de Coimbra onde ajudou na instalação dos primeiros supercomputadores nacionais. Além da Física Computacional, interessou-se pelo ensino apoiado por computadores e pela história da ciência (co-dirigiu as «Obras Pioneiras da Cultura Portuguesa»). Dirigiu a «Gazeta de Física» da Sociedade Portuguesa de Física e presidiu ao Conselho Científico do «European Physical Journal». Dirigiu a Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra, onde criou repositórios digitais, e a colecção «Ciência Aberta» da Gradiva. É um dos mais conhecidos divulgadores de ciência em Portugal, colaborando na imprensa, na rádio e na televisão. Ganhou vários prémios e distinções, entre as quais em 2005 a Ordem do Infante D. Henrique e o Globo de Ouro de Mérito e Excelência da SIC. Em 2024 a Câmara Municipal de Coimbra deu-lhe a medalha de ouro da cidade e atribuiu o seu nome a uma nova Biblioteca em Coimbra.

A Indiferença

VIA INSIDIOSA PARA O COLAPSO

Carina Assunção



N uma das imensas vezes em que escutei, num passado recente, uma emblemática canção, popularizada, perto do final da década de oitenta, pela mítica banda Pink Floyd – «On The Turning Away» (cuja tradução poderá incidir em expressões como «Virar as costas» ou, acrescentando algo mais de dimensão subjectiva – que acaba por ser o propósito central desta reflexão – «Virar costas, no intuito de ignorar alguma coisa») – dei por mim a indagar acerca de uma multiplicidade de mensagens subliminares que a canção encerra. Em concreto, e de modo quase que instantâneo, quem atentar à letra, imerge num panorama paradigmático de disparidade societal, como se o mundo estivesse toldado numa espécie de dissidências várias, entre o sensato e o insano, entre o que poderá ser da ordem da equidade e da desigualdade, justiça e injustiça, bondade e maldade, não obstante, lamentavelmente, a preponderância, em muitos contextos, da «alçada de maior malignidade». Com efeito, volvidas, quase quatro décadas, desde que a canção surgiu, a mensagem integrante, infelizmente, não perdeu legitimidade, em virtude da loucura mundial a que temos vindo a assistir – no belicismo constante e guerras de poder, sem quaisquer rasgos de compaixão para com o sofrimento de quem, nesses meandros, se

vê envolto; no sectarismo societário que se tem vindo a adensar, de forma exuberante; bem como num paradigma de apatia e Indiferença, em que, todos nós, em jeito inexorável e meio que movidos num inconsciente colectivo, acabamos por incorrer, ante este tipo de situações. Passagens da canção como «Don't accept that what's happening, Is just a case of others' suffering, Or you'll find that you're joining in The turning away», aludem, precisamente, a esta ideia, de que não deveremos aceitar o que está a acontecer, sob pena de ampliarmos, indirectamente, a negligência e Indiferença ao sofrimento alheio.

Nesta incursão pela beleza da canção, que acaba por escamotear, ou aligeirar a carga simbólica negativa que lhe subjaz, lembrei-me de interligar esta ideia da preponderância da Indiferença, nos dias actuais, segundo esta perspectiva mais «macroscópica» e de «macro-sistema» (a que a canção apela), a uma visão mais estreita, que eleva o conceito de Indiferença a um patamar de notoriedade, no âmbito da psicopatologia, na medida em que o mesmo se poderá sumariar como uma espécie de aglomerado de factores predisponentes e precipitantes, sob os quais se erguem muitas turbulências emocionais e psicopatológicas. Nesta senda, e tomando em consideração a forma como

se estruturam alguns quadros clínicos, nunca será de descartar a inequívoca presença de um referencial prévio de Indiferença, quase como se se tratasse de condição *Sine Qua Non* para que a condição patológica acabe por emergir, no plano psíquico. Refiro-me a situações muito específicas, ainda que, claro está, as mesmas se possam posicionar no âmbito de um espectro de gravidade, que poderá integrar situações clínicas que vão, desde um quadro de angústia difusa (p.e), passando pelas conjunturas de depressividade, culminando num conjunto muito vincado de evidências sintomáticas, que indiquem a presença de uma estrutura de linhagem mais psicótica (entendendo a Psicose como a parte mais «terminal» do espectro e, portanto, mais grave).

Importará referir, a este ponto, que todas as asserções transmitidas só farão sentido, se não for perdida de vista a Primazia da Relação, na forma como se organiza a nossa vida mental e o mundo interno de cada um de nós. Dito de outro modo, é na qualidade das nossas teias relacionais, desde o momento da concepção, até ao dia em que morremos (com particular destaque para a relação primária, com os nossos cuidadores primordiais – pais e/ou outras figuras de afecto preponderantes), que se alicerçam os nossos traços caracteriais e de personalidade (forma como sentimos, como vivemos as emoções, como agimos, pensamos, etc). Neste sentido e retomando o conceito de Indiferença, facilmente o categorizamos como uma das bases

principais para a desorganização psíquica, se entendermos Indiferença como algo que alude, praticamente, à ausência de relação, na verdadeira plenitude que aqui está implícita, como sendo a ausência do olhar atento, que desvenda e, ao mesmo tempo, sossega o outro; a ausência de cuidado – indutora de desamparo – e, por inerência, a incapacidade de fazer sentir o outro amado, etc. De forma quase que irrefutável, sempre que existem episódios cumulativos deste género, ao longo de um período prolongado, onde prevalece o descuido, o desamparo e a agonia dilacerante que fica, como resíduo reprimido dos vividos abandonicos da Indiferença, a predisposição para o adoecimento mental é muitíssimo grande, seja numa relação entre mãe/pai e filho, seja de casal ou de amizade, sendo certo que, quanto mais precocemente esta dialéctica se estabelece, como no caso dos primeiros anos de vida, tendencialmente, mais avassaladoras serão as repercussões psíquicas.

A esta altura, invoco uma passagem da canção: «No more turning away from the coldness inside (...)» – «Não mais virar costas à frieza interior (...)», como forma de interpelação introspectiva, a cada um de nós e, ainda, na tentativa de transmitir que há redenção e possibilidade de cura ou alívio (em Psicoterapia), para as repercussões da Indiferença, bem como para as organizações psíquicas que a poderão induzir.

—

A casa

Inês Moço

Cada um de nós se faz acompanhar de algo que gosto de apelidar de «Casa». Faz-me sentido apresentar esta analogia com letra maiúscula devido à associação e comparação com a escrita de nomes de cidades, países, planetas. Tal como cada um destes exemplos, a nossa Casa é também formada por um ecossistema próprio, habitantes, construções, evoluções históricas, entre outros... ou seja, é um conjunto de tudo aquilo que habita dentro de nós e que compõe o nosso «eu». Esta morada começa a ser construída quando emergimos na existência, o que acontece muito antes do nascimento propriamente dito. De um modo simplista, pode ter início nas idealizações, expectativas, fantasias, sonhos e medos que pertencem aos nossos pais quando decidem ter um filho e que, por

sua vez, irão ser, inconscientemente ou conscientemente, incutidos ao futuro filho. De um modo mais profundo, definir o início desta existência parece-me ser algo complexo – quanto mais para trás me dirijo, mais partes de existência encontro.

Regredindo, faz-me sentido que a existência individual possa ter tido o seu início em gerações passadas. De acordo com esta linha de pensamento, apoio-me no conceito de «trauma geracional». Se o trauma pode ser passado de geração em geração, através de experiências, informação histórica ou histórias ouvidas, talvez também a nossa existência possa ter o seu início em desejos e fantasias dos nossos antepassados que foram passados de geração em geração, adaptando-se ao contexto em vigor. Assim, faz sentido que a nossa existência seja, também,

um acumular de fantasias, desejos e necessidades de gerações anteriores e que estas estejam constantemente a ser projetadas em nós ao longo do tempo. Todos estes processos parecem acontecer antes do nosso nascimento. Como tal, começamos a existir muito antes de chegarmos ao mundo. Antes de termos uma história, já fazemos parte dela. «Um Homem pode não saber para onde é que ele vai, mas ele tem de saber de onde é que vem».

Quando chegamos ao processo de gravidez, todo este acumular de informação se torna mais palpável. Tanto um progenitor como o outro criam o «bebé imaginário», se falarmos de um processo saudável, e este bebé «nasce» muito antes da concepção propriamente dita. Quando pensamos em ter um filho, estamos a idealizá-lo, independentemente de ser algo que vai acontecer a longo ou a curto prazo. Idealizar o bebé significa fantasiar como gostaríamos que ele fosse, como gostaríamos que se comportasse, como imaginaríamos o seu crescimento, a voz, o toque, o cheiro,... tudo aquilo que poderá fazer parte da sua existência. Assim, o bebé nasce no mundo simbólico. A partir do parto, o bebé efetivamente nasce e dá-se um conflito entre as fantasias dos pais e a realidade. Uns pais ajustam as suas fantasias, de modo a encontrar um consenso entre o imaginário e a realidade, outros ficam presos nelas e o bebé pode acabar por não ter espaço para se expressar e individualizar.

Retomando a analogia, vemos que a Casa já se encontra em construção. Aliás, podemos até afirmar que já está cheia de divisões. Para além do que até agora foi abordado, a nossa Casa também é composta por todos os nossos sonhos, fantasias, incertezas, medos, todos com quem nos cruzamos e tudo aquilo que experienciamos. Podemos dizer que é o núcleo da identidade – um conjunto de tudo o que nos levou a ser «eu». Por esse motivo, gosto de imaginar esta Casa com variadíssimas divisões, várias personalidades e estilos decorativos, de acordo com aquilo que cada divisão representa, vários adereços espalhados pelo mobiliário, enfim..., vários pedacinhos de história. Tudo aquilo que vive na Casa tem uma história, uma simbologia particular que só quem lá habita consegue verdadeiramente compreender. Há também divisões fechadas a quatro chaves, assim como existem divisões que nem de porta necessitam.

A Casa é infinita e comporta em si espaço para tudo o que carregamos no nosso interior.

E, tal como qualquer outra construção, é natural que sofra alterações e atualizações ao longo do tempo, de acordo com aquilo que acreditamos ou vivemos em determinada fase de vida.

No filme «Eternal Sunshine of the Spotless Mind» existe uma cena interessante que me parece conseguir retratar este pensamento: quando a personagem principal, Joel, regride nas suas memórias, temos acesso a um menino pequenino assustado que se esconde por debaixo de uma mesa redonda gigante central na cozinha. Enquanto a sua mãe permanece atarefada, Joel repete insistentemente «só queria ser agarrado», «porque é que ela não me dá atenção?».

É compreensível que para o Joel pequenino, este tenha sido um sentimento tão impactante que a sua Casa e várias divisões possam ter sido invadidas por ele, tornando-se o tema predominante. No entanto, com o passar do tempo e com o acumular de novas experiências, a Casa altera-se. Esta memória, apesar de permanecer importante e fundamental, já não é o tema central. A Casa já não está invadida por ela, mas esta memória continua a existir algures lá dentro.

Apesar da Casa guardar memórias traumáticas, também guarda memórias boas e gratificantes. Gosto de refletir nas frases «não existe luz sem escuridão» e «não existe o bom sem o mau». Penso que estas ilustram bem a necessidade de recorrer à construção de várias divisões e limitar, ou não, o acesso a algumas delas. Este é o processo que fazemos durante a vida – selecionamos informação para manter consciente e outra para morar no inconsciente. Seguindo esta linha de pensamento, é inevitável a compreensão do quanto fomos moldados a Casa e o quanto moldamos a Casa a nós. Eventualmente, o «eu», habitante da Casa, passa a ser uma construção mais abrangente na qual escolhemos guardar e interiorizar determinados elementos de outras pessoas e, por isso, passamos também a ser um conjunto de recordações daqueles que passaram por nós e que decidimos eternizar.

Assim, por vezes, podemos ser enganados pelo sentimento de «sabe a casa» ou da sensação de «sinto-me em casa». Nem tudo o que nos faz sentir em casa é necessariamente bom. Dependendo da nossa Casa ou dos sentimentos que determinada relação evoca em nós, podemos estar, inconscientemente, a (re)viver traumas infantis. Algumas relações podem estar a ser sustentadas por traumas que, inconscientemente, esperamos resolver na idade adulta. Um dos fatores para ser considerado trauma é o de que, na altura do acontecimento, não tínhamos maneira de lidar com a ocorrência, seja pela fase de vida ou pelos recursos disponíveis e, por esse motivo, tornou-se demasiado para aguentarmos. A diferença entre a infância e o



momento presente é que, desta vez, somos adultos com mais capacidades e experiências. Logo, deveríamos ter recursos suficientemente apurados para resolver o conflito e alterar o padrão vivido, certo? Nem sempre. A razão pela qual pode não acontecer, não tem propriamente a ver com os recursos físicos ou emocionais a que agora temos acesso. Poderá ter mais a ver com o facto de não querermos tomar consciência de que não controlamos a Casa dos outros e, conseqüentemente, como estes a escolhem organizar. Por vezes, podemos ter tendência a agir como funcionário de limpeza, imitando o papel de mãe/pai num plano simbólico. Ou seja, podemos colocar-nos no papel de «se eu limpar o quarto, ele não volta a ficar sujo» ou «se eu demonstrar o que é amar, o outro vai saber dar-me amor». É cometido um erro neste sentido, pois não vamos, nem conseguimos, substituir estas figuras na vida do outro, nem manter este papel a longo prazo e, muito menos, com os efeitos que gostaríamos que surgissem. Cada um é responsável pela organização e limpeza da sua própria Casa.

Vemos, recorrentemente, este padrão em relações claramente tóxicas: uma relação de amor-ódio. «Gosto, faz-me mal, mas não consigo deixar. Há algo que me prende». Estamos conectados pelo trauma, sendo uma ligação muito difícil de quebrar porque constrói uma ponte entre duas partes: ao mesmo tempo que alimenta e satisfaz uma parte doente, também corrói e destrói uma parte saudável. Parece ser uma repetição de relações, como já nos dizia Freud em relação ao conceito de «transferência»: são sentimentos vividos em relações passadas transferidos para relações presentes.

Por exemplo, se tivemos na infância uma figura parental significativa que batia para «educar» e, momentos depois, comportava-se como se fôssemos a pessoa mais importante da sua vida, a informação que poderá ficar será a de que «mesmo que me tratem mal, no fundo gostam de mim» ou «se me maltratam, é porque devo merecer». Facilmente esta maneira de pensar se manifesta na vida adulta – escolhemos relações onde nos rebaixam, humilham ou abusam porque aprendemos que isso significa ter uma ligação profunda. No fundo, é um pedaço de Casa. E tudo o que nos aproxima de Casa tem um efeito sedutor

e aliciante. Podemos até pensar que desta vez vai ser diferente e que vamos, finalmente, alterar a situação ou a pessoa para nos dar o amor que sempre desejamos. Assim se formam ciclos tóxicos de dependência.

No entanto, há sempre alguma coisa dentro de nós que grita «algo não está bem». Muitas vezes, abafamos essa voz porque estas experiências têm por base as relações sob as quais crescemos e nos desenvolvemos. Se somos criados num ambiente onde existem roubos constantes, como é que vamos crescer a confiar abertamente nos outros? Não faz sentido. Evoluímos consoante as nossas necessidades. Por isso, «aceitamos o amor que achamos que merecemos». Este amor reflete o valor que damos a nós próprios enquanto indivíduos. Se aprendemos a interiorizar que não somos importantes, ou que não somos capazes de ser amados, ou que temos de merecer o amor de outros, é isso que vamos procurar em relações futuras. Como este padrão de comportamento ou pensamento nos foi incutido por figuras extremamente importantes e significativas, procuramos corresponder-lhes ao longo da vida. É o que conhecemos. O desconhecido é imprevisível e sentido como perigoso, daí a atração a Casa. Sentirmo-nos em casa também significa renectarmo-nos com partes do nosso «eu» infantil. Como Pablo Picasso afirmou por outras palavras, passamos a vida toda a tentar voltar a ser crianças.

Na nossa Casa habitam todas as nossas versões e significados que atribuímos a outras pessoas. Nada é inteiramente bom e nada é inteiramente mau. A dependência de relações baseia-se na satisfação de ambas as partes: saudável e doente. Há quem escolha permanecer doente para conseguir usufruir do bom que existe. Há quem escolha permanecer saudável e lidar com a dor de perder aquilo que o adoecia. A doença é, por vezes, Casa. E é difícil virar as costas a Casa. Mesmo estando a desmorrar-se, agarramo-nos às partes que conseguimos.

—

Referências:

Chbosky, S. (2012). *The Perks of being a Wallflower*. Simon & Schuster.
Gondry, M. (2004). *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*. Focus Features
Ilustração de Francisco Fonseca. Instagram: [_francis.co](#).
Plutónio (2024). *País das Maravilhas*. Em Carta de Alforria. Charlie Beats.



SIGMUND CENTRO DE PSICOLOGIA E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Consultas online e presenciais em Coimbra

ÁREAS DE ESPECIALIZAÇÃO:

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

Conheça-nos em
www.sigmund.pt

Av. Calouste Gulbenkian,
Nº 9, 1º andar, porta 35 | Coimbra
924 005 040

O Deserto ainda espera dar Flor

AS FASES DE UM PROCESSO TERAPÊUTICO

Magda Silva

Todos os anos, por esta altura – entre os meses de setembro e novembro – o deserto mais árido do Mundo, o deserto do Atacama no Chile, enche-se das mais belas flores coloridas. É um fenómeno visual belíssimo, que resulta do despertar de sementes adormecidas sob o solo mais seco do Mundo.

Este maravilhoso acontecimento anual é, por si só, um fenómeno inspirador e a sua singularidade poderá servir, quanto a mim, como metáfora e ponto de partida para refletir um pouco sobre a viagem interior que todos precisamos de fazer até à Saúde mental.

A esse propósito, recentemente embrenhei-me na leitura de um livro que testemunha a torrente emocional íntima de uma experiência terapêutica vivida na primeira pessoa. A obra relata em diferentes fases o percurso de renascimento e esperança de uma relação terapêutica bem conseguida, uma travessia desde o deserto afetivo – correspondente a uma vida mental desvitalizada, árida e empobrecida – até à instalação de um processo de mudança relacional e crescimento psíquico, na livre asserção da metáfora: ao tão esperado florescimento de uma vida interior, até aí adocida. Chamaremos então a esta viagem terapêutica – do deserto, à flor – uma viagem até ao «eu».

A decisão de procura da Psicoterapia

É a dor, ou o excesso dela, que nos leva à procura de uma psicoterapia. É também o vazio de si, de outros, de recordações ensolaradas, um presente feito de pouco. Assim vamos...na busca de uma mão, de uma voz, de um coração que proteja, que acolha e que escute.

«Precisava de me reencontrar comigo mesma, mas no desamparo não havia luz que iluminasse o caminho, estava escuro, precisava de alguém: fui à procura.»

O Encontro

«A esperança no encontro deu-me movimento, a força e o alento para ir.»

O primeiro encontro com o terapeuta desenha os contornos do que se pode esperar, do timbre da relação, do lugar que o outro guarda para nós. Do lado do terapeuta, o respeitoso silêncio da escuta, de quem guarda espaço para o outro ser e

falar, muitas vezes ainda sem palavras. O espaço do consultório: um lugar que não ostenta, não oprime, antes oferece um lugar a quem entra, acolhedor. Num momento de imensa dor, em que a vida se esvaí, figurar na agenda do terapeuta é sentido pelo paciente como figurar num espaço interior dele, naquele bocadinho de vida dele. E assim nasce a esperança, ainda que pequena, de que sem a âncora da profunda solidão, seja capaz de se fazer caminho, de iniciar viagem.

O face a face

A sensação de estar sentada no face a face e o encontro de interioridades entre paciente e terapeuta. Instala-se, habitualmente, nestes primeiros encontros uma sensação de nudez emocional no paciente: sensação de pequenez, de desproteção. A nudez emocional é, por um lado, um grande desejo do paciente, pouco concretizado na sua vida quotidiana, em que este deseja ter relações de maior profundidade e sem escudos. É por outro, simultaneamente temida, emergindo frequentemente o medo da vulnerabilidade.

«Sentia que os lugares frágeis, infantis, os lugares de dificuldade ficavam mais à superfície... era como deixar o caminho livre para a emergência das partes mais frágeis, embrionárias, incipientes. Dói deixa-las vir ao de cima, mas era esse o caminho. Era estranho assumir claramente a necessidade de ajuda, de precisar do outro. É um misto de medo e esperança.»

E que medo é este? Que esperança é esta?

«O medo também de ver na terapia repetido o que era a sua experiência de vida: as ausências, a falta de lugar para si e, por outro lado, a esperança de poder ser diferente, de encontrar diferentes trilhos, outros desenhos de relação.»

O Apego

«Desejava e temia ao mesmo tempo o apego. Imaginar-se ali numa relação boa, acendia-lhe o temor de a perder e aí ficava muitas vezes impávida, perante a possibilidade de se ligar ou se afastar, evitando o medo, o medo da perda que o ligar-se poderia trazer consigo.»

O terapeuta dará os sinais de confiança necessários para o paciente se aventurar na aproximação que uma relação pressupõe.



«Cada vez mais estava segura da ligação, da qualidade e da consistência da relação. Ele (o terapeuta) estava sempre lá, não a esquecia e em muitas sessões ela ficava com a sensação de que algo de bom lhe era acrescentado, ou revelado.»

E ele (terapeuta) deu-lhe um brilho – as palavras do terapeuta e os seus silêncios foram-lhe mostrando que o seu lado baço e desvalido era também ela, e que ela não era para se deitar fora. Existia um lado valioso, que precisava de mais espaço, de mais luminosidade, de liberdade para se usar em pleno. Um bem para se usufruir e alentar.»

«Sentia-se a renascer um pouco. Não se nasce nem renasce sozinho.»

A Dor e o Desespero

«A dor imensa e intolerável habitava-a. Eram golfadas de dor que a rebentavam por dentro, sentia-se dilacerada, ia-se morrendo. E a solidão destes momentos era tanta, que o dia da psicoterapia

era sentido como o dia em que alguém esperava por ela, em que alguém tinha espaço para ela. Eram o espaço, a presença, que eram como os contornos da relação e também a interioridade desse espaço que a iam mantendo à tona de água.»

O caminho que o terapeuta fazia até ela era sempre um experienciar que era fonte de conforto, que lhe amansava a dor. Também a disponibilidade para lê-la, perceber o seu sentir, mesmo em zonas de difícil acesso.

«Sentir-se acompanhada neste caminho, nestes abismos, nestes desconhecidos, era sentido por ela como um abraço, como ela valer a pena.»

O Tempo

O tempo das sessões era como se desenhasse o limite, do fora e do dentro, do fora e do dentro da relação, da existência no dentro e no fora dessa mesma relação.

«Durante muito tempo fez muito frio lá fora, muito frio. Mas

o que trazia do dentro aqueci-a ao luar, nas noites frias. Com o tempo descobriu que o tempo perdura dentro de si, no seu interior, mesmo quando parecia chegada à hora de acabar a sessão.»

«Aquele tempo que no início da relação terapêutica, tanto a ocupou em sentimentos contraditórios foi esculpindo, definindo o dentro e o fora – delimitando muitas coisas para além de si próprio – pelo que passou a simbolizar. Os limites da relação iam sendo esculpidos, ela existia, o fora da relação já não a dissolvia no nada.»

A ausência do Terapeuta (tempo de férias)

«Retomava um medo que não sabia onde nascera. O de que o seu terapeuta, também ele se virasse para si próprio e a deixasse de fora, a largasse, ficando ela – mais uma vez – no meio de uma rua desértica, onde o lado dela, era do lado de fora das portas das casas. Numa espera vã que elas um dia se abrissem, anunciando um lugar para ela do lado de dentro.»

Com o passar do tempo com o contruir da relação, esta angústia diminui pela possibilidade de o paciente trazer dentro o terapeuta consigo, de ele ficar a povoá-la (os ecos das suas palavras, dos seus gestos e afectos).

«Também porque ele sempre voltava, porque ele não a esquecia, porque ele não se desencontrava dela nessas viagens. Há ausências que não são abandonos, são passagens.»

O Desamparo

«Os episódios de retirada, de ausência que lhe ofereciam pessoas de quem muito gostava, deixavam-na quase numa incapacidade de viver, como se esses abandonos lhe falassem da porcaria que tinha em si, do quanto esta vida não tinha morada para ela, do quanto o único lugar que poderia ocupar era o do albergar da violência e da crueldade que o abandono encena.»

«Sentia-se queimada, à sua volta nenhum olhar, nenhuma presença. Sentia-se deitada fora, sentada num vão de escada, numa espera gélida de quem não vinha.»

O desamparo é talvez umas das feridas mais difíceis de tocar, não há lá memórias, apenas o enorme vazio. O espaço da terapia e da relação são sentidos pelos pacientes como um útero, um mergulho num soro protector, onde o sofrimento se aquieta e onde a pele queimada, alma queimada, se vai reconstituindo e restaurando.

«Na terapia encontrava o olhar, o encontro e o aconchego da compreensão. Ali sentia-se abrigada, segura, numa relação que não a vomitava, com um terapeuta que ia ao encontro dela...ela já não estava só, estava viva para alguém, existia para esse alguém, encontrara abrigo.»

O Lado de Lá do Espelho

«Um dia encontrou outro espelho, muito diferente do seu. A primeira vez que o observou reparou que tinha sempre reflexo, que tinha sempre luz, e quando se olhou nele, a medo, ele mostrava-a

outra, mais bem-fadada, mais talentosa, mais afortunada, nunca de mãos vazias ou de alma despovoada.»

«Embora ainda baça, começava a despontar, pintava-se de si num novo retrato, aprendia ali uma nova representação de si.»

A (Des)ilusão

«Foi muito doloroso olhar o deserto onde sempre morava, mas agora que já não estava só, podia olhá-lo, contemplá-lo e guardar tudo o que lhe contava de si. Quis finalmente sair desse lugar onde não estava ninguém. Agora que sabia ser merecedora de uma boa relação, viva, criadora, era a esperança que despontava; vislumbrava-se uma fenda de luz, havia caminho para a frente.»

A Existência

Os pacientes relatam a existência de muitas relações que os deixam no vazio, transparentes, quase sem existência.

«Esse estar vazio de outros ia-a tornando transparente, desvitalizada, como se esse lugar fosse um sinal de desvalor, de não legitimidade de poder ser.»

A relação que vivia na psicoterapia tinha-lhe trazido um lugar, tinha-lhe dado um lugar, um lugar dela. Ali não ficava fora de portas. E com esse lugar, com existência na compreensão do seu terapeuta, ia ficando menos morta, menos transparente, ia colorindo lados seus. Na terapia poderia ser, cada vez mais. E podia alimentar a esperança que pudessem haver lugares na terra e no céu ainda não fechados para si, lugares onde pudesse ser cada vez mais, sem que isso lhe trouxesse a solidão, o abandono.

A Nova Relação

Subir as escadas na direção do consultório do seu terapeuta era um caminho lento e pousado de que precisava para entrar naquele seu novo mundo, aquele onde começava a ver-se outra, a sentir-se outra.

Uma nova pessoa começava a alvorecer, aqueles lugares sempre seus que estiveram silenciosos, começavam a raiar, a ganhar luz, a ganhar força; iniciara na quentura daquela relação psicoterapêutica uma transformação, o renascer de lugares seus que nunca reconhecera. O terapeuta foi-lhe trazendo à mão todos os tesouros que eram dela e estavam fundeados e encobertos.

Agora que encontrara um lugar ali dentro, agora que fora encontrada, já não era dentro dos outros que se sentia viva, já não se sentia morrendo sempre que os outros a abortavam, incapazes de a guardar, porque já não era neles a sua morada. A sua morada era ela própria.

—

Bibliografia:

Saraiva, Maria João (2011). *Até mim: Vivência da Psicanálise*. Lisboa: Trilhos Editora.

Entre o brilho e o abismo: perfeccionismo

Vera Nunes

«Sempre que me falas de perfeição penso no rumor das coisas imperfeitas: a rosa que cede à asa do vento, o corpo que se oferece ao amor sem cálculo»

Eugénio de Andrade

Uma espécie de dívida que nunca se paga. Uma fatura em aberto com o mundo e connosco mesmos.

Na psicologia, fala-se do perfeccionismo como a voz severa do Superego, como o eco das primeiras exigências que ouvimos ainda em crianças: «Sê melhor! Não erres! Não chores! Não falhes!» Freud chamou-lhe Ideal do Eu, Karen Horney disse que era a «tirania dos deveres». Palavras diferentes para a mesma ferida: a impossibilidade de sermos humanos sem pedir desculpa.

A busca pela perfeição, muitas vezes admirada socialmente, como sinal de empenho e de rigor, carrega no seu âmago uma inquietação profunda. Do ponto de vista psicodinâmico, este anseio incessante por «ser perfeito» revela muito mais do que um traço de personalidade: é uma expressão do inconsciente, um eco das primeiras relações afetivas, uma tentativa de reparar feridas emocionais antigas. Por trás do brilho de uma fachada impecável, frequentemente esconde-se um sofrimento silencioso.

A criança, ao longo do seu desenvolvimento internaliza expectativas, críticas e normas. Quando estas vozes internas se tornam inflexíveis, criam um tribunal psíquico implacável, que julga cada acção, cada falha, cada desejo. Assim, a busca pela perfeição pode ser entendida como uma tentativa desesperada de obter aprovação, amor ou segurança. O indivíduo vive aprisionado entre um «eu ideal» e a sensação constante de insuficiência.

Cada vez mais as redes sociais nos mostram vidas lisas, sem arestas. Fotografias editadas até à última sombra. Corpos

desenhados em filtros. Famílias sempre sorridentes. Profissionais sempre de sucesso. E o que é humano — a tristeza, a dúvida, o cansaço, a falha — é escondido, deixado nos cantos onde ninguém vai. Olhamos para a nossa própria vida e sentimos que nunca chega, que nunca é suficiente.

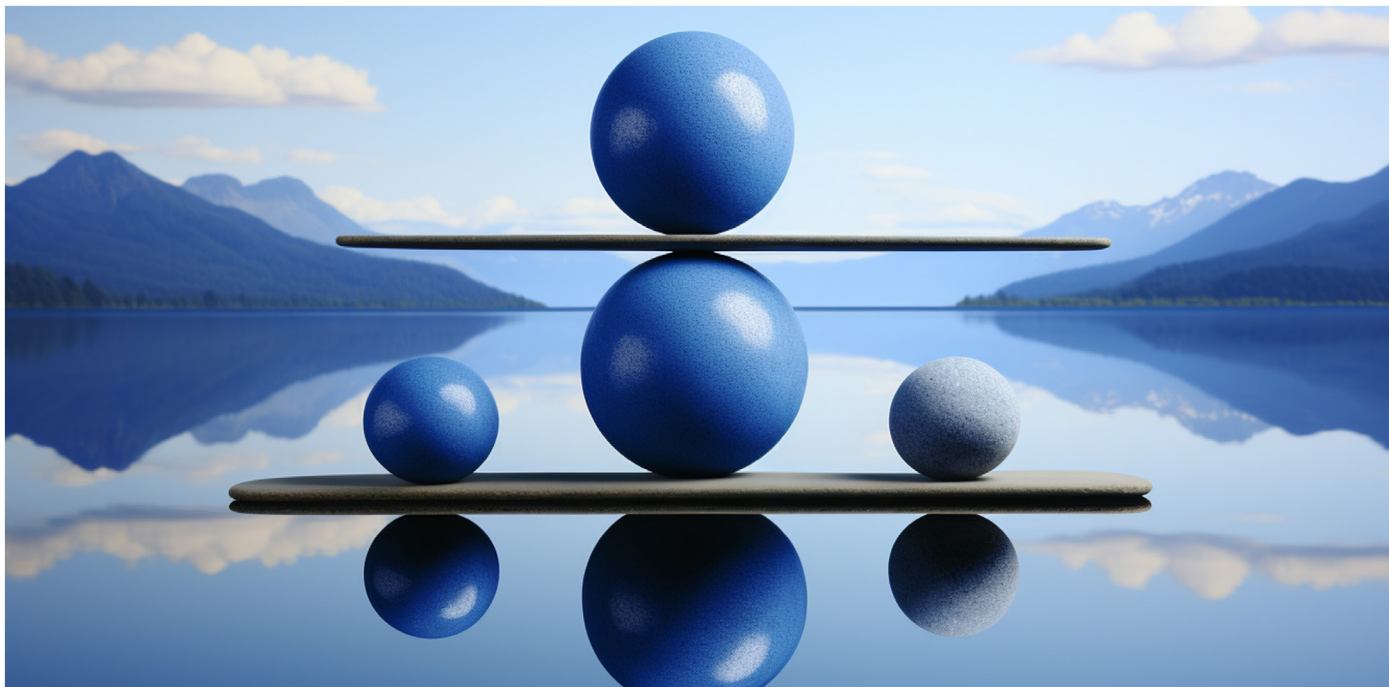
O perfeccionismo é uma casa onde nunca se chega a casa. É construir, pedra sobre pedra, uma morada que parece sempre incompleta, onde a parede tem de ser mais lisa, onde a janela nunca é suficientemente clara, onde o teto ameaça ruir porque a perfeição não admite descanso.

Albert Ellis diz-nos que a «exigência da perfeição é uma das crenças mais autodestrutivas: não somos deuses, somos humanos». Somos humanos, mas nessa humanidade nos corrompemos quando vivemos a crença única de que o amor e aceitação dependem de um desempenho impecável.

O perfeccionista vive um conflito intrapsíquico permanente. Oscila entre a ambição grandiosa de superar limites humanos e o medo paralisante de falhar. Surge a ansiedade crónica, uma sensação de estar sempre aquém, uma tensão que se infiltra em todas as esferas de vida: no trabalho, nas relações, no corpo. Em terapia é comum ouvir frases como «sinto que nunca faço o bastante, mesmo quando todos dizem que sou excelente» ou «Não consigo descansar, pois há sempre algo para melhorar».

No trabalho, a pressão veste-se de elogio: «excelência», «alta performance», «profissional exemplar». Mas por trás da palavra bonita esconde-se a exaustão, o sono em falta, a ansiedade que não deixa respirar. No entanto, a verdadeira criatividade (como nos diz Winnicott) «só pode emergir num ambiente suficientemente bom, onde o indivíduo se sinta seguro para falhar». Se nunca se tiver experienciado esse «ambiente suficientemente bom» vive-se em rigidez.

De tanta busca pela perfeição encontramos muita dificuldade, no trabalho e nas relações, em delegar tarefas e responsabilidades, para ilusoriamente controlarmos tudo e diminuirmos (julgamos nós) as possibilidades de erro e falha. Nos relacionamentos amorosos tememos mostrar vulnerabilidade e raramente partilhamos os nossos medos. Sentimo-nos presos numa armadura de competência. Questionamo-nos acerca do nosso lugar no outro. Perguntou-me em tempos uma paciente: «E se eu não sou perfeita...ainda alguém vai gostar de mim?!».



É o Ideal do Eu inatingível : ser perfeito para merecer amor. Essa estrutura faz com que qualquer falha desperte sentimentos intensos de culpa e vergonha, pois representa uma ameaça ao vínculo afetivo primitivo.

Temer ser visto como imperfeito é também sentir-se indigno de amor. E isso está ligado a uma angústia de castração simbólica: falhar significa perder valor, poder e reconhecimento. Assim, o erro é vivido não como aprendizagem mas como ameaça à sua identidade.

No perfeccionismo encontramos a raiz invisível de muitas dores: a ansiedade que aperta o peito, a depressão que susurra «não vales nada», o burnout que incendeia até ao vazio, os distúrbios alimentares que procuram um corpo impossível, o TOC que arruma gavetas para tentar arrumar a alma. Em última análise, o perfeccionismo é uma defesa contra sentimentos profundos de inadequação, culpa, medo de perda ou rejeição.

Em busca dessa perfeição inalcançável, o indivíduo vive sob um «tribunal interno» constante. Pequenos erros geram ataques de autodepreciação. O perfeccionista antecipa o fracasso antes mesmo de agir, com medo da humilhação. Desta forma o Eu investe energia massiva em manter uma «máscara» impecável e a compulsão do controle dá a sensação de segurança frente ao caos interno.

No fundo, a identidade passa a estar «atrelada» ao desempenho e o indivíduo sente que «é» apenas aquilo que realiza. O «ser» desaparece sob o «fazer», e isso cria vazio e alienação de si mesmo.

Mas o perfeccionismo tem também uma face luminosa: a dedicação, o cuidado, o detalhe. É ele que faz um médico estudar até de madrugada, que leva um escritor a reescrever uma frase vezes sem conta, que inspira um músico a repetir a mesma nota até que soe verdadeira. O problema não está em querer melhorar. O problema está em nunca aceitar ser «suficientemente bom».

A perfeição não é o que sustenta a vida, é a suficiência. O bastante. O real. Como nos diz Lacan: aceitar a falta é um passo para a liberdade psíquica.

O perfeccionismo, afinal, não mais é do que o medo de não ser amado. E o caminho da cura não está em ser perfeito, mas em descobrir que merecemos amor mesmo quando falhamos. Sobretudo quando falhamos.

Na psicoterapia aprende-se que o erro não é ruína, que a vulnerabilidade pode ser acolhida e que o valor do ser não se mede em listas, traços ou metas. Podemos tirar a armadura, peça por peça. Chorar como a criança que nunca pôde falhar. Dentro da terapia o impossível torna-se possível: o ideal inalcançável encontra espaço para descansar, o superego cessa a sua tirania silenciosa e o coração aprende que já é suficiente. Gradualmente aprende-se a integrar imperfeições e a criar uma relação mais compassiva consigo mesmo. Assim se descobre que a perfeição não é um destino, mas uma prisão. E a liberdade começa onde ela ousa ver-se humana.

A busca pela perfeição é uma narrativa psíquica que fala de feridas, desejos e histórias não contadas. Ao trazer essas histórias à luz o indivíduo pode libertar-se do jugo do superego tirânico e reencontrar um equilíbrio interno. Paradoxalmente, é ao aceitar a imperfeição que se abre espaço para a verdadeira autenticidade – e talvez aí resida a forma mais genuína de perfeição humana.

—

**«A perfeição é uma miragem;
a vida real é feita de
imperfeições, e é nelas que
nos tornamos humanos»**

Carl Gustav Jung



OFF THE RECORD

Luísa Coelho

O que queria ser quando era criança?

Agradava-me a ideia de trabalhar com música ou ser professora de inglês.

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

Resolveria o problema dos resíduos que se acumulam no meio ambiente e não se degradam, como o plástico ou os metais pesados. O plástico é considerado uma grande invenção da química, conveniente por ser barato, prático e resistente. No entanto, a sua produção massificou-se e substituiu outros materiais melhores e mais ecológicos. Como é um assunto menos falado no contexto ambiental, estamos a ser surpreendidos por estudos que já mostram que há microplásticos na água que consumimos. E ainda não existem soluções de escala para o problema.

Qual é o teu filme ou livro preferido?

É difícil escolher só um, mas pela originalidade ocorre-me o Atlas do Corpo e da Imaginação, do Gonçalo M. Tavares. É uma reflexão divertida sobre o processo criativo.

Quem é que por aqui passou que admira?

Vou dizer o Sigmund Freud, se calhar é muito óbvio (risos). Porque me parece que a psicanálise veio trazer alguma humildade e esperança à Humanidade. E talvez o Robert Musil, contemporâneo de Freud, e autor da obra O Homem Sem Qualidades. Além de escrever tinha formação em psicologia e engenharia, e estudou sempre outros autores. Na crítica que faz da sociedade austríaca à época, percebemos que muita coisa se manteve igual desde então. A sua visão marcou-me muito.

Uma frase que a tenha marcado?

Talvez a de Saramago no livro Ensaio Sobre a Cegueira: «Se puderes olhar, vê./ Se puderes ver, repara».



Em que não acredita?

Em dogmas, verdades absolutas. E tenho muitas dúvidas sobre se é legítimo impor limites à liberdade de expressão.

Qual é a sua filosofia de Vida?

Há tempos ouvi uma pessoa citar a expressão «aceita que dói menos» e ri-me, acho que cresci muito com a capacidade de aceitar as coisas que não posso mudar, num sentido lato. E uso muito o pragmatismo e o humor para expressar esta aceitação. Por outro lado, também acho importante arriscarmos em certos momentos da vida. Há um poema engraçado do Hans Enzensberger, Dado o Acaso, que fala do erro como virtude.

Do que não gosta?

De falta de civismo e consideração para com os outros. De coisas sem qualidade.

O que ainda a surpreende?

O potencial terapêutico do humor absurdo (risos); a inesgotável capacidade do Homem para inovar e criar. A vitalidade, sinceridade e inteligência das crianças.

Parceiros



AUTORES



CARINA ASSUNÇÃO

Psicóloga clínica formada pela Universidade de Coimbra, especializada em Psicopatologia e Psicoterapias Dinâmicas, com experiência em avaliação e acompanhamento psicológico de crianças, adolescentes e adultos.



DANIELA DE CARVALHO

Psicóloga clínica formada pelo ISPA-IU, com experiência em perturbações do humor, ansiedade e neurodesenvolvimento, e formação em Playtherapy com crianças e adolescentes.



LUÍSA COELHO

Psicóloga graduada pela Universidade de Coimbra, tem experiência clínica com adolescentes e adultos, populações vulneráveis, e formação em Terapia de Casal.



JOANA CORREIA

Psicoterapeuta Psicanalítica, membro da Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica (APPPP) e Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).



JOÃO MATOS

Psicoterapeuta Psicanalítico, membro especialista da Sociedade Portuguesa de Psicologia Clínica e Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).



INÊS MOÇO

Psicóloga clínica e da saúde, especializada em Psicopatologia e Psicoterapias Dinâmicas, com pós-graduação em Psicoterapia Psicanalítica e experiência em investigação científica.



VERA NUNES

Psicóloga clínica desde 2004, especializada na abordagem psicodinâmica, com experiência em várias faixas etárias e trabalho em contextos educativos, clínicos e sociais.



MAGDA SILVA

Mestre em Psicologia do Desenvolvimento pela FPCE-UC, com especialidade clínica e da saúde, em formação psicodinâmica e experiência clínica com várias faixas etárias.

Sigmund –
Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano
Avenida Calouste Gulbenkian, 9, Porta 35
3000-092 Coimbra
NIF: 516977660
Registo ERS: E164061
Telefone + 351 924 005 040
DIRETOR João Matos
ISSN 3051-7796
TIRAGEM 200 exemplares.

AUTORES João Matos, Luísa Coelho, Magda Silva,
Vera Nunes, Daniela de Carvalho, Joana Correia,
Inês Moço, Carina Assunção
COLABORADOR Carlos Fiolhais (entrevistado)
ASSINATURAS Enviar email para info@sigmund.pt
PERIODICIDADE Semestral
DISTRIBUIÇÃO Gratuita
DESIGN Saskia Nebel, saskia@fraufriedrich.de
IMAGEM DA CAPA: ©Luísa Coelho
IMPRESSÃO mm.comunicação, Estr. Santa Luzia,
3040-734 Pereiros

CRÉDITOS DE IMAGEM Cover Luísa, owner property / p. 4, island-4888462_1280, pixabay.com / p. 6, ivan-bandura-GBW67ToiEG0, unsplash.com / p. 8, winter-775590, pixabay.com / p. 9, jurisdiction-lady-justice-justice-677940, pixabay.com / p. 10, nate-rayfield WR6tUIAJe8, unsplash.com / p. 17, angel-sculpture-cemetery-figure-1655378, pixabay.com / p. 19, Francisco Fonseca, Instagram: [_francis.co](https://www.instagram.com/francis.co) / p. 25, balance-8176533, pixabay.com

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.



SIGMUND

Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano