

# Dores e patologias dos afectos

JAIME MILHEIRO\*

## **Ruídos... Afectos... Saúde ...**

A vida emocional aperta-se em limites estreitos. Não há tempo para exercitar os afectos, menos ainda para os construir. Constrangidas, pressionadas, pouco livres, grande parte das pessoas vive atropelada por ruídos e voracidades. Invadidas e intoxicadas, tornam-se ansiosas, deprimem-se.

Na passada temem adoecer. E procuram confirmações nos médicos e noutras residenciais, mobilizadas por uma bonita palavra: chamam-lhe prevenção. Mas tal atitude não traduz uma verdadeira prevenção. Traduz apenas uma cultura da Doença e uma diminuição da tolerância à dor, num posicionamento alimentado por dúvidas, ansiedades e desconfianças sobre a sua própria capacidade de suportar. Mantêm, nesse movimento, todos os ruídos que lhes perturbam a Saúde Mental e a Saúde em Geral. Às vezes até os avolumam, numa progressão sensível da intranquilidade.

O mínimo que se poderá dizer é que, promover Saúde, supõe um outro tipo de actividades.

São várias as fontes desses ruídos:

*Ruído externo – pressão:* – frustrações quotidianas, afogamentos no trânsito, economias difíceis, velocidades sem regra: lutas ao pequeno-almoço, conflitos

---

\* Psiquiatra-Psicanalista. Ex-Presidente do Conselho Nacional de Saúde Mental.

ao almoço, desajustes ao jantar. São pressas, são horizontes, são objectivos. Stress, poluições, contaminações, constituem o paradigma do funcionamento urbano.

Levanta-se a questão da possibilidade ou da impossibilidade de lhes fugir (é o problema da condição externa, da liberdade externa).

*Ruído interno – repressão:* – insatisfações íntimas, instabilidades afectivas, repressões na infância, indefinições na adolescência, fragilidades estruturais, atropelos na relação, narcisismos insuflados, emoções em ruptura... são problemas em muita gente.

Levanta-se a questão do ruído interno, sobre o qual o ruído externo vai ribombar. Equaciona-se a estrutura do sujeito, o seu crescimento emocional, os conflitos que transporta, a sua capacidade ou incapacidade de elaboração (é o problema da condição interna, da liberdade interna).

*Ruído grupal – inadaptação:* – desadaptações sociais, impossibilidades de resposta, insucessos continuados, marginalizações gratuitas, constantemente mobilizam comportamentos e agressividades nos indivíduos e nos grupos (é o problema da relação grupal, da conjugação geral).

Estes ruídos interagem e entretecem-se de tal modo na «cidade» e na cidadania que tornam difíceis isolamentos ou diferentes dinamizações. Cristalizam a mentalidade e a identidade, formatando a Psicossomática Estrutural de cada um.

## **Surdez psicossocial**

Complicando tudo isso, a cultura e o seu sistema informativo embrulham-se numa enorme surdez sobre o que realmente se passa. Preferem excentricidades e mesquinhices, nem pensam nos danos dessa tessitura onde se movem.

As dificuldades de conjugação entre a liberdade interna e a liberdade externa propiciam os elementos fundamentais das dores e patologias dos afectos, mas o actual negócio da informação finaliza-lhe o ramalhete: desenha-lhe o «clima», configura-lhe as apetências. Participa activamente quando promove os fluxos narcísicos e as mediocridades a que estamos habituados, ou quando despidoradamente alimenta todas as exhibições, perversidades, violências, inseguranças e obscurantismos, vendendo seja o que for a um povo desde há séculos mal informado.

Na «cidade» existe uma enorme discrepância entre o que essa informação promete (acena) e o que cada um concretiza ou pode concretizar. Desencadeou-se,

na maioria, uma assustadora falência da possibilidade de sonho. Todos vivem sob poderosos holofotes de sucesso/insucesso e todos se focam nas respectivas estimulações e fragilizações. Os umbigos reapareceram como órgãos fundamentais e transformaram-se numa visão simultaneamente real e simbólica, envelhecendo tudo o que possa simular troca emocional, partilha ou afectividade.

Tudo parece ligado aos mitos do presente, aos heróis de passagem, aos quartos de hora de fama. Todos pensam solucionar dívidas e dúvidas em tal formato, embora grande parte vá «resolver-se» em obliquidades e comportamentos de pouco sentido. A Net e as redes sociais, contrariando o seu fabuloso poder de comunicação, também na prática conduzem a este paradoxo seminal: cantam festividades de aproximação enquanto cavam fossos de isolamento. E os benefícios da famosa «terceira vaga» civilizacional, há vinte anos apregoados, nada alcançaram quanto à distensão prometida: apenas acrescentaram frenesi e tecnologia aos ruídos e ansiedades. Fragilizados no corpo, perturbados na mente, há fortes carências de mentalização nas pessoas e um enorme descuido sobre tudo isso.

Entretanto, adensaram-se os nevoeiros quanto às portas de saída. A erosão dos instrumentos tradicionais (ideologias, projectos de vida, religiões...) e o imediatismo da sua substituição desfizeram apoios que, bem ou mal, auguravam alguma substância. Desmontaram-se imaginários e não se criaram novas utopias, mesmo que no horizonte se banalize uma inconsequente «felicidade obrigatória». Projectos «aqui e agora», enxameados de intolerâncias e frustrações, parecem comprometer, de forma inexorável, a capacidade íntima de funcionar.

Mas a cidade continua surda: no seu interior persiste uma enorme surdez psicossocial.

## **Saúde mental**

Nesta centralidade e nesta vulnerabilidade convirá tentar perceber em que consiste a Saúde Mental.

Em poucas palavras, diria que a Saúde Mental das pessoas e dos grupos é sempre um «constructo» dinâmico e fluente, potencialmente instável, assente em condições básicas e num equilíbrio que se vai fazendo. Conflitos e desajustes sempre existiram e existirão, tal como riscos efectivos ou fantasmáticos de dores, sofrimentos e patologias. Nunca ninguém esteve imune nem impune, mas tudo depende de alicerces bem ou mal construídos, resiliências e circunstâncias. As pessoas sempre agem e reagem aos estímulos que as cercam, no registo identitário que edificaram.

Na organização psicológica dos seres humanos participam, desde a primeira infância, desejos, necessidades e pedidos. Na relação com as figuras

significativas e num processo pouco a pouco interiorizado, cada um vai pessoalizando o seu formato. Através dele vive (age, reage) angústias e frustrações, na relação com os outros e na relação consigo mesmo. A fluência interna e externa, satisfatória ou não, nomeadamente nos aspectos instintivos da sexualidade e da agressividade, terá sempre um filtro que nessas relações se instituiu. E haverá sempre uma tensão emocional entre as pessoas, bem ou mal construído, bem ou mal resolvido, bem ou mal activado, ninguém fugindo a satisfações, contradições e culpas na busca do seu caminho.

A Saúde Mental acabará por ser o sentimento que resulta desse processo, desse funcionamento e dessa dinâmica. Estará bem de Saúde Mental quem, sem dar por isso, puder confortavelmente fluir no conjunto destas três vertentes: sentir-se bem consigo, sentir-se bem com os outros, sentir-se capaz de viver com o que a vida de bem ou mal acarreta.

Para que o edifício psicológico obtenha tal consistência, será necessário que a criança, no seu desenvolvimento, adquira três capacidades instrumentais: capacidade de autonomia, capacidade de decisão e capacidade de responsabilização. O que implica qualidade na troca afectiva com os elementos fundadores, mas implica também autoridade efectiva no exercício. Uma das grandes questões da actualidade reside nesta condição fundamental: a criança necessita de gostar da autoridade para com ela se identificar e no futuro como ela proceder, mesmo que eventualmente a contradiga.

Serão essas capacidades, definitivamente formatadas na adolescência, que irão determinar grande parte do funcionamento do «aparelho psíquico» característico da espécie humana. Serão decisivas na forma de estar e de se relacionar, na forma de viver e de ajuizar, na solidez e no sofrimento, nas trocas e no sentimento afectivo, na sensibilidade e na avaliação, no ganhar e no perder.

Os elementos narcísicos desempenham grande papel nesta construção. Hiperestimuladas nesse sentido, hoje até as crianças apresentam patologias sobretudo desse tipo. Mas haverá sempre ansiedades em toda a gente, de tipo narcísico ou relacional.

### **Ansiedade normal e patológica**

Ansiedade ou angústia é uma reacção desconfortável, de intensidade variável, susceptível de provocar sofrimentos físicos, psíquicos, ou alterações de comportamento. Presente desde o início, elementar por isso mesmo, todos os humanos a experimentam e a vivem como transporte de afectos dolorosos. Impõe-se à consciência sob a forma de perigos e ameaças, podendo fomentar esperas, imprevistos ou catástrofes no interior do sujeito.

Há um quantitativo normal de ansiedade, indispensável à condição de existir, que funcionará como motor do indivíduo. O seu excesso, episódico ou estabelecido, constitui patologia. Grande parte desse excesso pode ser inconsciente, pelo que podem sentir-se efeitos directos ou derivados desconhecendo razões. Por isso facilmente se verte para o corpo e adiciona manifestações orgânicas: intranquilidade cardíaca, respiração ofegante, rumor digestivo, transpiração, tremor, rigidez muscular, etc.

As ansiedades serão sempre, em simultâneo, geradoras de conflitos e consequências de conflitos. A sua dinâmica é de tal forma significativa na organização do sujeito que o trabalho dum terapeuta se centra muitíssimo na investigação da sua génese e na dinamização da sua elaboração, quaisquer que sejam os seus formatos e patamares. Quando o paciente a suporta melhor porque consegue elaborar-lhe uma parte, quando a percebe e não necessita de práticas defensivas como as anteriores, encontra-se em bom caminho. Significa isso que as suas experiências emocionais adquiriram trajectos internos mais fluidos e consistentes. E que já pode englobar esse «medo sem objecto» nas suas representações mentais sem obrigação de lhe fugir.

### Situações geradoras de ansiedade

Qualquer que seja o seu patamar, haverá sempre situações desencadeantes para as ansiedades. O bebé não as consegue evitar. Inicialmente suporta-as no corpo, com choro e movimentos, mas progressivamente instala sensibilidade e defesas. Perante um sinal de perigo reage: «ansiedade-sinal».

Crescendo, passa a responder através do aparelho psíquico que entretanto construiu na relação com outros.

Há quatro situações-tipo na sua génese:

1. *Perda do objecto* – quando o objecto (mãe) deixa de estar presente, com sofrimento imediato ou não. Perder o objecto é, essencialmente, separar-se dele (medo do escuro, estar só, dependência). O indivíduo pode também «perder-se de si», com angústias de formato narcísico.
2. *Perda do amor do objecto* – quando a agressividade protagoniza a relação e o objecto preferencialmente agride. Esta falta, ou perda, de amor objectal (auto-estima, insegurança) é muito visível na clínica.
3. *Ameaça do objecto* – quando as ameaças, mesmo não concretizadas, desempenham papel preponderante na troca afectiva real ou fantasmática (medo dos outros, irresponsabilidade, falta de coesão).

4. *Superego pessoal* – quando os objectos censuradores já punem interiormente, em registos de consciência moral, censura ou idealização. São conflitos, pecados, transgressões, culpabilidades, desidealizações, etc.

As três primeiras dizem respeito à conjugação de cada um com a sua realidade externa. A quarta pertence completamente à realidade interna, reflectindo a interiorização duma função crítica organizada.

Convirá lembrar que existem conflitos não elaborados desde as idades mais precoces. O sujeito sofre-lhe as respectivas ansiedades, sofrimentos e dores, tornando-se doente quando perde a capacidade de as compensar. Altera, nessa condição, as suas potencialidades adaptativas e deixa de poder recomeçar, evidenciando sinais psicológicos, orgânicos ou comportamentais.

A «normalidade» levanta, perante este elemento pessoal, inúmeras interrogações. Aquilo que parecia fácil antigamente, transforma-se numa intrigante complexidade. Analisa-se hoje em vários critérios, todos insatisfatórios se fundamentalizados ou isolados uns dos outros:

1. *Critério estatístico* – «normal» será a tendência numérica da população. «Anormal» será o desvio da média, tanto pior quanto mais próximo do extremo. Este critério, exclusivo na Psiquiatria tradicional, apenas considerava os sintomas psicopatológicos e desconhecia o valor relativo e o sentido diferente de cada sintoma em cada pessoa e em cada circunstância. Importante seria o diagnóstico, esquecendo-se a individualidade da perturbação.
2. *Critério social* – «normal» será o determinado pelos valores sociais da colectividade. Considera-se normal o homem «como deve ser», o homem bem comportado, sem cuidar do seu interior. O diagnóstico será ainda apenas externo, mesmo sabendo que os comportamentos variam de local para local, de sociedade para sociedade, de religião para religião, não podendo por isso constituir, por si só, indicadores seguros de doença ou de saúde.
3. *Critério clínico, baseado no sofrimento* – considera os elementos subjectivos: aquilo que a pessoa sente, aquilo de que se queixa, aquilo de que sofre. Considera a realidade interna do indivíduo, embora não esqueça a realidade externa e a relação entre as duas. «Normal» será o que se sente bem e não provoca sofrimento, nem a si nem aos outros. O seu limite residirá no sentimento de bem estar e no cumprimento das regras.

Os elementos subjectivos deste terceiro critério alimentam o chamado respeito por si e respeito pelos outros. Sem eles, os outros critérios não farão sentido, embora tenham de existir numa apreciação conjunta. Doente será quem sofre ou quem faz sofrer, embora a tolerância e o limiar de sofrimento variem, tal como varia o grau da sua consciência.

Nos casos graves acrescentam-se dificuldades. Para além da conjugação de todos estes critérios, pode haver dependências acentuadas e impossibilidade de utilização da capacidade de juízo que geram situações complicadas. Situações a «julgar» pelos vários sistemas de avaliação («tribunais») a que as ansiedades e os conflitos humanos se ligam.

### **Sistemas de avaliação: tribunais**

No sistema avaliativo dos seres humanos existem três tribunais (Superegos) que, isoladamente ou em sessão conjunta, analisam e valorizam quanto sentem, pensam ou realizam. Indispensavelmente construídos e reconstruídos ao longo da vida, dos seus fundamentos decorrem todos os valores, princípios e ideologias que nos animam.

Na constelação afectiva, a culpabilidade representa sempre papel fundamental. Todas as culpas e todos os seus processos de activação, resolução ou negação, tal como todas as dores e todos os sofrimentos, saudáveis ou não, nestas instâncias se cruzam:

- *Tribunal interno (Superego individual: justeza)*
- *Tribunal externo (Superego social: organizações judiciais)*
- *Tribunal universal (Superego religioso: religiões, mitos, utopias).*

O primeiro e o terceiro atribuem prémios e castigos. O segundo, mais recente e jamais suficientemente estruturado, apenas condena e castiga.

O terceiro só acontece porque o primeiro e o segundo falham e, manifestamente, nunca disporão duma possibilidade certa de se redimir. Para além da vida e da morte, nesse terceiro se irão reparar todas as justiças e injustiças não resolvidas, todos os afectos e dores mal suportadas, contrapondo a ineficácia dos outros.

Cada um destes tribunais representa um papel significativo na Saúde Mental e na Doença dos seres humanos.

#### *Superego individual*

Trata-se da consciência moral, que inclui funções de auto-observação e de formação de ideais. Será sempre o primeiro tribunal a desenhar-se, ganhando forma pelos quatro/cinco anos.

Congrega autoridade e críticas, censuras, preceitos, regras, ideais, numa instância atenta e nada veneradora. Gerador privilegiado de sentimentos de culpa e de sentimentos de razoabilidade, mais ou menos exigente, será a referência particular de cada um. Peca quando por ausência ou excesso está mais ao serviço do medo do que da consciência moral, ou quando confunde Justiça com justíças imanentes e as preconiza.

A flexibilidade interna, a possibilidade de conjugar aspectos positivos e negativos, a capacidade de perspectivar para além do momento, são características fundamentais da sua boa forma de julgar, em causa própria ou em causa alheia. As potencialidades do ser humano nessa «arte», serão sempre um conjunto de afectos, emoções, dores e razões conscientes e inconscientes, somadas com a aprendizagem social e cultural.

#### *Superego social... jurídico-cultural*

Trata-se da organização judicial colectiva. Todos os seres humanos passaram da total dependência dos pais para uma partilha cooperante com os outros, no chamado período de socialização, dos cinco aos doze anos. Processaram identidade com autonomia e responsabilização de grau maior ou menor, facto que muito depende de terem gostado ou não da autoridade e da forma como esta lhes foi apresentada e agida.

Na adolescência, a justiça, o juízo, o sistema judicial, deixam de ser motores abstractos: o indivíduo integra-os, tal como tenderá a integrar a regra que daí advém. A crise actual da Justiça, à vista na praça pública, parece indiciar incompletude deste processo maturativo. Ressurgem dúvidas e desconfianças, há necessidade de reforços para acreditar, como numa situação adolescente.

Será útil lembrar que, quando a criança tenta a sua inserção no grupo, se situa melhor em posturas de reciprocidade e solidariedade do que em posturas de medo e de condenação à mão do mais forte. Espera mais compreensão e exemplo, do que atordoamento e castigo. É um dado seguro da Psicologia dinâmica. O efeito persuasivo, a não exclusão, o registo solidário, serão sempre, portanto, uma primeira escolha numa pedagogia do tempo interno.

Quando a idealização de tudo isso se desmorona, restam leis, comportamentos e medos. Ninguém gosta de ninguém: nem os indivíduos do sistema, nem o sistema dos indivíduos. As instituições, em vez de locais de acolhimento transformam-se em encruzilhadas de pânico, fuga ou despersonalização, perdendo os seus constituintes essenciais e simbólicos. Deixam de representar o melhor que os homens até hoje fizeram: passam a corpos estranhos, rejeitados por natureza.

Narcisismos pouco conscientes, muitas vezes apoiados em belas razões, facilmente disparam arrogâncias em tal postura.

*Superego universal... religiões... utopias*

Trata-se das proposições religiosas de todas as culturas, enunciadas desde sempre e partidas desta originária verificação: a consciência moral e a organização jurídica mostram-se insuficientes e incapazes de repor uma verdadeira justeza e uma verdadeira justiça.

Assentes na «misteriosidade» e na «religiosidade» que em minha opinião constituem sentimentos intrínsecos de todos os seres humanos, funcionam como a mais longínqua e a mais elevada instituição.

A sua «regra de ouro»:

«fazer ou não fazer aos outros aquilo que queremos ou não queremos que nos façam a nós ...»

parece ter sido descoberta «naturalmente», em todas as culturas.

Todos os seres humanos a «ouviram» e dela fizeram um limite e um desejo. Todas as religiões a si a chamaram, nessa formulação simplista que teria de sofrer modificações com o melhor conhecimento dos humanos e com o ajuste à «consciência de si» entretanto expandida.

A sua formulação inicial na forma positiva:

« ... fazer aos outros ... »

ou na negativa:

« ... não fazer aos outros ... »

apenas referia comportamentos e revelava-se insuficiente.

Introduziram-se então afectos e emoções, além de compromissos entre egoísmo e altruísmo.

Além do fazer ou não fazer, a regra passou a considerar que se devia:

«... amar os outros como a si mesmo...»

numa proposição mais evoluída mas que se revela ainda incompleta por duas razões: limita as emoções ao amor e só aparentemente propõe que amemos os outros, uma vez que:

« ... amar como a si mesmo...»

pode tornar esses outros dependentes do que o «amador» deseja que sejam.

Esquece, por exemplo, que pode haver gostos diferentes dos nossos, esquecendo igualmente a existência de afectos negativos. Não suporá legítimo agredir ou odiar, tal como nos agridem e nos odeiam, como se tal não fosse humano nem existisse. Ou como se não fosse uma violenta manifestação de agressividade aquilo que todos os indivíduos, instituições e religiões fazem quando julgam e condenam os seus pecadores a torturas eternas.

Interpretamos esta limitação como o receio de que a contemplação da agressividade nos humanos se transforme, necessariamente, numa acção agressiva. Será temer que pensar e agir sejam o mesmo facto, o que nunca será estruturalmente verdadeiro.

A formulação mais justa e mais saudável talvez devesse ser:

... respeitar o próximo como ele é, nas suas liberdades e nos seus gostos, independentemente do que sejam... exigindo o mesmo respeito e reciprocidade... numa organização que o procure garantir sem prejuízo do colectivo ...

regra que suporá uma elevada capacidade funcional e uma coerente mutualidade entre liberdade, segurança, justiça e saúde. Suporá capacidade de amar quando for o caso e capacidade de respeitar nas outras situações.

Muitos ruídos, tal como muitas dores e patologias dos afectos, poderão prevenir-se ou remediar-se nesta formulação que conjuga a Saúde Mental interna com a Democracia externa no limite possível. Será uma transposição duma boa relação mãe-filho para o funcionamento dos adultos e das suas congregações, relação que permanece o paradigma e o ideal de tudo quanto ao funcionamento humano diz respeito.

Significará, também, que só poderá funcionar verdadeiramente numa «regra de ouro» quem na infância tiver tido uma verdadeira possibilidade de amar.

### **Justiça: Moral: Ética : Saúde mental**

Além dos três «Tribunais», foi necessário introduzir ideologias que lhes sedimentassem encontros e reflexos. Criaram-se conceitos, valores, princípios, que interligando saúde, justiça, ética e moral formularam respostas constituintes para as dores e patologias dos afectos

Ética será a dimensão mais difícil e a mais variável desse conjunto. Engrandece e faz a cúpula, num patamar tão elevado que se torna frágil por isso. Facilmente se anula, com justificativos de «incompreensão» ou «pequenez» dos outros, diferenciando-se substancialmente da moral. Há mesmo normas éticas profundamente imorais e vice-versa, na mesma cultura, dado que os sentimentos duma e doutra têm géneses e dinâmicas psicológicas diferentes.

Moral é a valorização mais antiga na construção psicológica. Considerar os outros, representa o seu objectivo matricial. Possui códigos e ameaças, enquanto a ética não tem códigos estabelecidos, uma vez que se instala na idealização e não castiga se não for alcançada.

Ética será a perfeição na forma de estar ou de pensar, derivada da componente narcísica do indivíduo, transportada para o narcisismo peculiar daquele colectivo ou daquela cultura. A sua qualidade será a dignidade: a da moral será a virtude.

A moral gosta dos outros: a ética gosta sobretudo de si mesma.

Justiça, Ética e Moral confluem na Saúde. Ninguém espera uma Saúde Mental idealizada, mas será adequado pensá-la como projecto e referência.

Para isso a inteligência não chega: códigos civis, religiosos, teorias, racionalidades, hermenêuticas, também não. Há emocionalidades não redutíveis a escritas regulamentares ou legalistas. Cidadãos, instituições e sociedades eternamente com isso se cruzam e tentam resolver, mais ainda em tempo de ruído ou em tempo de guerra, apesar de todos reconhecerem esta contradição fundamental: os seres humanos nunca deixam de procurar caminhos, mesmo na certeza de os não alcançar.

Outros os alcançarão (pensam)... no futuro que desejam.

PORTO, FEVEREIRO DE 2011