

No início do século XX, o behaviorismo transformara-se na abordagem dominante da psicologia nos EUA. Contudo, os psicólogos europeus avançavam numa direção muito diferente. Isto ficou a dever-se em grande parte ao trabalho de Sigmund Freud, mais centrado na psicopatologia e nos seus tratamentos do que no estudo dos processos mentais e do comportamento. Ao contrário do behaviorismo, as suas ideias baseavam-se na observação e no historial dos doentes e não em provas experimentais.

Freud trabalhara com o neurologista francês Jean-Martin Charcot, pioneiro na utilização da hipnose para tratar a histeria. No tempo que passou com Charcot, Freud compreendeu a importância do inconsciente, uma área psíquica que considerava a chave para o comportamento. Freud

pensava que por conversar com os pacientes poderia aceder ao inconsciente e de lá retirar recordações ocultas e dolorosas, trazendo-as até ao plano consciente, onde o paciente poderia compreendê-las e aliviar assim os seus sintomas.

Novas psicoterapias

As ideias de Freud difundiram-se por toda a Europa e EUA e reuniram no círculo da Associação Psicanalítica de Viena distintas personalidades, como Alfred Adler e Carl Jung. Com o tempo, contudo, ambos começaram a divergir em certas questões das teorias de Freud e desenvolveram uma abordagem psicodinâmica sobre a base freudiana. As conhecidas terapeutas Melanie Klein e Karen Horney, assim como a filha de Freud, Anna, também romperam com ele. Todavia, pese

embora estas diferenças de opinião, a geração seguinte de psicanalistas herdou as ideias básicas de Freud com diferentes modificações. Erik Erikson, por exemplo, seguiu uma abordagem mais social e do desenvolvimento e Carl Jung, por seu lado, formulou a ideia do inconsciente coletivo.

Na primeira metade do século XX, a psicanálise, nas suas diferentes formas, foi a principal alternativa ao behaviorismo e não teve alterações sérias até depois da II Guerra Mundial. Na década de 1950, os terapeutas continuavam a praticar a psicoterapia freudiana, sobretudo em França, com Jacques Lacan e os seus seguidores, mas surgiram novas terapias que pretendiam modificar verdadeiramente a vida dos seus pacientes. Fritz e Laura Perls e Paul Goodman desenvolveram a eclética

Carl Rogers desenvolve a **psicoterapia centrada no cliente** e explica as suas teorias em *Orientação Psicológica e Psicoterapia*.

↑
1942

Abraham Maslow define o conceito de autorrealização em *Motivação e Personalidade*.

↑
1954

R.D. Laing descreve a estrutura da experiência esquizofrênica em *O Eu Dividido*.

↑
1959

Virginia Satir, «mãe» da terapia familiar, publica *Terapia Familiar Conjunta*.

↑
1964

1946

↓
Após a sua libertação de Auschwitz, Viktor Frankl escreve *O Homem em Busca do Sentido*, em que fala da necessidade de **encontrar sentido no sofrimento**.

1955

↓
Melanie Klein publica *Inveja e Gratidão*, trabalho polémico onde defende a presença do **«instinto de morte»**.

1961

↓
Albert Ellis esboça a **terapia racional emotiva comportamental** em *A Guide to Rational Living*.

1967

↓
Com a publicação de *Existence*, de Rollo May, nasce a **psicologia existencial** norte-americana.

terapia da Gestalt, enquanto a filosofia existencialista serviu de inspiração a psicólogos como Viktor Frankl e Erich Fromm, que dotaram a psicoterapia de um cariz mais sociopolítico.

Nos EUA, até finais da década de 1950, um grupo de psicólogos desejosos de explorar uma abordagem mais humanista celebrou uma série de reuniões que constituíram o marco de uma associação conhecida como «a terceira força», dedicada ao estudo de temas como a autorrealização, a criatividade e a liberdade pessoal. Os seus fundadores – entre eles Abraham Maslow, Carl Rogers e Rollo May – sublinharam tanto a importância da saúde mental como o tratamento das desordens mentais.

Talvez a ameaça de maior dimensão para a psicanálise procedesse


então da psicologia cognitiva, que criticava a psicanálise pela falta de provas objetivas e questionava tanto as suas teorias como a eficácia dos seus tratamentos. Em contraste, a psicologia cognitiva contribuía com teorias cientificamente provadas e práticas terapêuticas clinicamente eficazes.

Psicoterapia cognitiva

Os psicólogos cognitivos acusavam a psicanálise de não ser científica e consideravam as suas teorias indemonstráveis. Um dos conceitos-chave da análise freudiana – a memória reprimida – foi questionado por Paul Watzlawick, e Elizabeth Loftus demonstrou que a validade de todas as formas de memória era impossível de testar. A psicologia cognitiva oferecia, por sua vez, psicoterapias baseadas em provas, como a terapia

racional emotiva comportamental (TREC) de Albert Ellis e a terapia cognitiva de Aaron Beck. O finca-pé de Freud no desenvolvimento infantil e na história pessoal inspirou boa parte da psicologia social e do desenvolvimento, e, em finais do século XX, psicoterapeutas como Guy Corneau, Virginia Satir e Donald Winnicott voltaram a sua atenção para o ambiente familiar, enquanto outros, como Timothy Leary e Dorothy Rowe, se centravam nas pressões sociais.

Apesar de as ideias originais de Freud terem sido frequentemente questionadas, a evolução desde a psicanálise freudiana até à terapia cognitiva e à psicoterapia humanista conduziram a enormes melhorias nos tratamentos da saúde mental e construíram um modelo teórico sobre o inconsciente, os impulsos e o comportamento do ser humano. ■



**O INCONSCIENTE
É A VERDADEIRA
REALIDADE
PSÍQUICA**

SIGMUND FREUD (1856–1939)



EM CONTEXTO**ORIENTAÇÃO****Psicanálise****ANTES**

2500-600 a. C. Nos *Vedas* hindus, descreve-se a consciência como «um campo de consciência abstrato, silencioso e totalmente unificado».

1567 O médico suíço Paracelso oferece a primeira descrição médica do inconsciente.

Década de 1880

O neurologista francês Jean-Martin Charcot utiliza a hipnose para tratar a histeria e outras anomalias mentais.

DEPOIS

1913 John B. Watson apelida as ideias de Freud sobre o inconsciente como acientíficas e indemonstráveis.

1944 Carl Jung afirma que a presença de arquétipos universais demonstra a existência do inconsciente.

com uma atividade psíquica demasiado poderosa, terrível ou incompreensível para que a mente consciente a pudesse assimilar. O trabalho de Freud sobre este assunto foi absolutamente pioneiro. Distinguiu três áreas da mente – consciente, inconsciente e pré-consciente – e popularizou a noção do inconsciente, que descreveu como aquela parte da mente que define e explica os mecanismos que se encontram por trás da nossa capacidade de pensar e experimentar.

Hipnose e histeria

Freud entrou em contacto com o problema do inconsciente em 1885, por intermédio do neurologista francês Jean-Martin Charcot, que, ao que parece, estava a tratar com sucesso pacientes com sintomas de doenças mentais por meio da hipnose. Para Charcot, a histeria era uma desordem neurológica provocada por anomalias no sistema nervoso, uma ideia que trazia novas possibilidades de tratamento. Freud regressou a Viena decidido a aplicar este novo conhecimento, mas era-lhe difícil descobrir uma técnica funcional.

Então encontrou-se com Josef Breuer, um prestigiado médico que ele considerava capaz de reduzir consideravelmente a gravidade dos sintomas de uma das suas pacientes, pedindo-lhe apenas que descrevesse as suas fantasias e alucinações. Breuer começou a utilizar a hipnose para lhe facilitar o acesso às recordações de um acontecimento traumático e depois de uma temporada com duas sessões de hipnose por semana, todos os seus sintomas diminuíram. Breuer concluiu que os sintomas tinham sido provocados por recordações perturbadoras enterradas no inconsciente e que o facto de dar voz àqueles pensamentos trazia-os à mente consciente, permitindo



Anna O. (pseudónimo de Bertha Pappenheim), a quem foram diagnosticadas paralisia e histeria, foi tratada com sucesso pelo médico Josef Breuer, que utilizou o que ela descreveu como «cura pela fala».

que os sintomas desaparecessem. Esse foi o caso de Anna O., o primeiro de psicoterapia intensiva aplicada como tratamento da doença mental. Breuer transformou-se no colega e amigo íntimo de Freud e juntos desenvolveram e popularizaram um método de tratamento psicológico que se baseava na ideia de que muitas formas de doença mental (medos irracionais, ansiedade, histeria, paralisia e dores imaginárias e inclusive certos casos de paranoia) resultavam das experiências traumáticas do passado do doente, presentemente ocultas da consciência. Com a técnica esboçada em *Estudos sobre a Histeria* (1895), obra conjunta de Freud e de Breuer, estes acreditavam ter encontrado um modo de libertar a memória reprimida do inconsciente, permitindo ao paciente recordá-la de forma consciente, de modo a enfrentar a experiência, tanto emocional como intelectualmente. O processo libertava a emoção presa e os sintomas desapareciam. Breuer, não obstante, chegou a considerar

O inconsciente é um dos conceitos mais intrigantes da psicologia. Parece conter toda a nossa experiência da realidade, apesar de parecer estar mais além da nossa consciência ou do nosso controlo. É o local onde guardamos todas as nossas recordações, pensamentos e sentimentos. O mundo do inconsciente fascinou o psiquiatra e neurologista austríaco Sigmund Freud, interessado em averiguar se era possível explicar coisas que pareciam estar mais além dos limites da psicologia do seu tempo. Aqueles que já tinham abordado o exame do inconsciente temiam deparar-se

Ver também: Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Carl Jung 102–07 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Paul Watzlawick 149 ■ Aaron Beck 174–75 ■ Elizabeth Loftus 202–07

excessiva a ênfase que Freud dava à origem e ao conteúdo sexual das neuroses (problemas provocados por conflitos psicológicos) e assim deixaram de colaborar. Freud continuou a desenvolver as ideias e técnicas da psicanálise por sua conta.

A nossa mente quotidiana

Não é difícil presumir a realidade do consciente e acreditar ingenuamente no que pensamos, sentimos, recordamos e experimentamos em tudo o que há na mente humana. Contudo, Freud defende que o estado ativo da consciência – a mente operativa da que somos diretamente conscientes na experiência quotidiana – não é mais do que uma fração da totalidade de forças psicológicas que operam na nossa realidade psíquica. O consciente existe no nível superficial, ao qual temos

acesso imediato e fácil. Sob o consciente encontra-se a poderosa dimensão do inconsciente, o fundo a partir do qual se dita o nosso estado cognitivo ativo e o nosso comportamento. O consciente é, de facto, um brinquedo nas mãos do inconsciente. A mente consciente é apenas a superfície do complexo reino da psique.

Dado que o inconsciente abarca tudo, como afirma Sigmund Freud, contém em si as esferas menores do consciente e do pré-consciente. Tudo o que é consciente – aquilo que não conhecemos ativamente – foi inconsciente antes de ascender à consciência. Contudo, nem tudo chega a conhecer-se de forma consciente, dado que grande parte do inconsciente permanece ali. As recordações que não estão na nossa memória funcional quotidiana, mas que não foram reprimidas, residem



Os poetas e os filósofos descobriram o inconsciente antes de mim; o que eu descobri foi o método científico mediante o qual este se pode estudar.

Sigmund Freud



numa parte da mente consciente a que Freud deu o nome de «pré-consciente»; somos capazes de trazer estas recordações à consciência em qualquer momento.



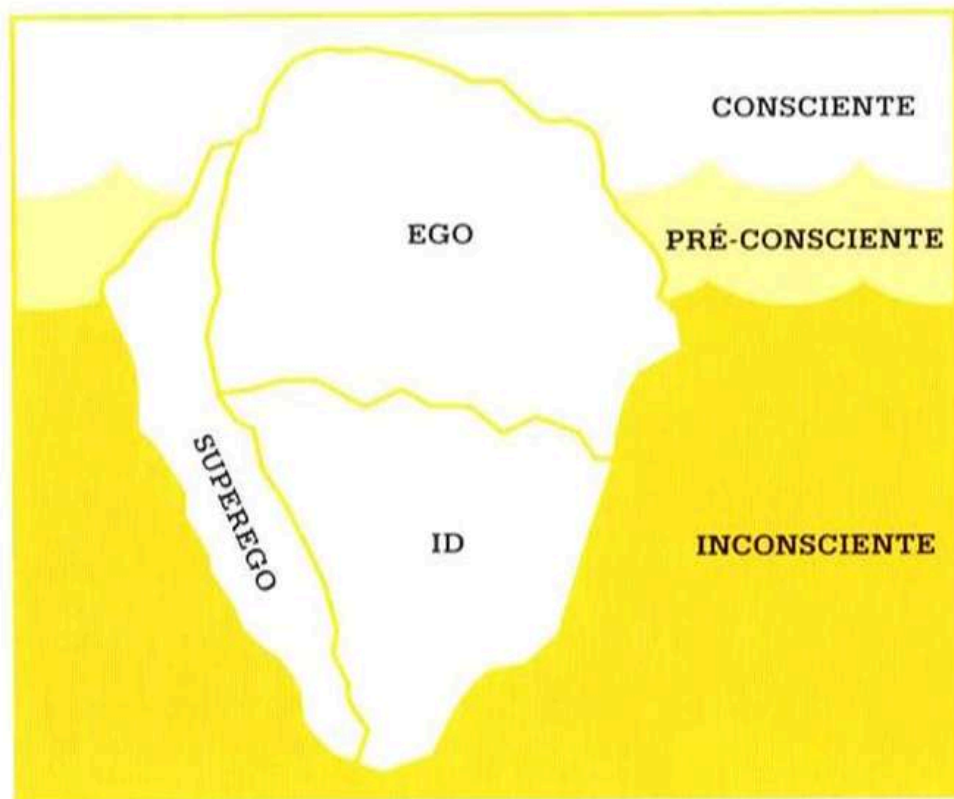
“

A mente é como um icebergue; só uma sétima parte da sua massa sobressai da água.

Sigmund Freud

”

A nossa psique, segundo Freud, parece-se com um icebergue, com o âmbito dos impulsos primitivos, o ego, oculto no inconsciente. O eu ocupa-se dos pensamentos conscientes e regula tanto o ego como o superego (a voz crítica que nos julga).



O inconsciente funciona como um recetáculo para as ideias ou as recordações demasiado poderosas, demasiado dolorosas ou, de alguma forma, excessivas para que a mente consciente possa processá-las. Freud acreditava que quando certas ideias ou recordações (e as emoções a elas associadas) ameaçam sufocar a mente, são afastadas da memória acessível para a mente consciente e ficam guardadas no inconsciente.

Pensamento dinâmico

Uma das principais influências recebidas por Freud foi a do fisiólogo Ernst Brücke, um dos fundadores da «nova fisiologia» do século XIX, que procurava explicações mecanicistas para todos os fenómenos orgânicos. Brücke afirmava que, como qualquer outro ser vivo, o ser humano é, em essência, um sistema energético, e, por isso, deve ater-se ao princípio da conservação da energia. Tal princípio estabelece que a energia total

de um sistema permanece constante ao longo do tempo, não se pode destruir, só se pode transferir ou transformar. Freud aplicou este planeamento aos processos mentais e propôs a ideia «da energia psíquica». Esta energia, afirmou, pode sofrer modificações, transmissões e conversões, mas não se pode destruir. Assim, se temos algum pensamento inaceitável para a mente consciente, a mente redirige-o e afasta-o do pensamento consciente para o conduzir até ao inconsciente, num processo a que Freud chamou «repressão». Podemos reprimir a recordação de um trauma infantil, um desejo que julgamos inaceitável ou ideias que, de algum modo, ameaçam o nosso bem-estar ou o nosso modo de vida.

Pulsões motivadoras

O inconsciente é também o local onde residem as nossas pulsões biológicas instintivas. As referidas

pulsões governam os nossos atos e comportamento, dirigindo-nos para opções que prometem satisfazer as nossas necessidades básicas e favorecem a nossa sobrevivência. São a necessidade de água e alimento, o desejo sexual, que garante a continuidade da espécie, e a necessidade de calor, refúgio e companhia. Mas Freud sustém que o inconsciente aloja também uma pulsão oposta, a da morte, que se torna presente desde o nascimento. É uma pulsão autodestrutiva e que nos impele para a frente, ainda que com isso nos aproximemos da morte.

Nas suas obras posteriores, Freud deixou de lado a ideia de uma mente estruturada pela consciência, o inconsciente e a pré-consciência e propôs uma nova estrutura em que distinguia o ego, o id e o superego. O id (constituído pelas pulsões primitivas), obedece ao princípio do prazer, segundo o qual qualquer pulsão de desejo deve ser satisfeita de ime-

diato: quer tudo já. Contudo, a outra parte da estrutura mental, o ego, reconhece o princípio da realidade, segundo o qual não podemos ter tudo o que desejamos e devemos ter em conta as limitações do mundo em que vivemos. O ego negocia com o id, procurando encontrar formas razoáveis de o ajudar a obter o que deseja sem que isso produza qualquer prejuízo. O ego, por sua vez, está controlado pelo superego: a voz interiorizada dos pais e dos códigos morais da sociedade. O superego é uma instância que julga, é a origem da consciência, da culpa e da vergonha.

O certo, defende Freud, é que o inconsciente aloja um enorme número de forças em conflito. Além das pulsões da vida e da morte, compreende todas as emoções e recordações reprimidas, assim como as contradições inerentes às nossas percepções da realidade consciente juntamente com a nossa realidade reprimida. Segundo Freud, o conflito que surge entre estas forças opostas é o conflito psicológico que subjaz ao sofrimento humano. Devemos, pois, estranhar que os seres huma-

nos vivam em estado de ansiedade, depressão, neurose e outras formas de mal-estar?

Tratamento psicanalítico

Dado que o inconsciente se revela inacessível, a única forma de reconhecer aqueles conflitos é através dos sintomas presentes no plano do consciente. Não podemos lutar continuamente contra nós mesmos, contra os materiais reprimidos que se erguem e contra a pulsão de morte sem perturbação emocional.

A singular proposta de Sigmund Freud para tratar os transtornos psicológicos consistia em trabalhar com os conflitos que se encontram no inconsciente. Encorajava os pacientes a deitar-se num divã e a falar, e pretendia assim libertá-los das suas recordações reprimidas e aliviar o seu sofrimento mental. O seu tratamento, conhecido como psicoterapia psicanalítica ou psicanálise, não é um processo simples nem rápido: é apenas feito por terapeutas formados no método específico de Sigmund Freud. Desde os primeiros tratamentos do próprio Freud, a psicanálise tem-se

“

Não deve esforçar-se por eliminar os seus complexos, mas sim harmonizar-se com eles, pois são eles que legitimamente dirigem o seu comportamento no mundo.

Sigmund Freud

”

praticado em sessões que podem durar horas, que ocorrem várias vezes por semana e que se prolongam por vários anos.

Se bem que os pensamentos inconscientes sejam inacessíveis por meio da introspeção normal, há alguns meios pelos quais o inconsciente pode comunicar com o consciente. Fá-lo discretamente através das nossas preferências, dos marcos de referência pelos quais tendemos a compreender as coisas, e dos símbolos que nos atraem ou que criamos.

Durante a análise, o analista atua como mediador, procurando permitir que sejam libertos pensamentos insuportáveis ou pensamentos não expressos. As mensagens que surgem de um conflito entre o consciente e o inconsciente costumam apresentar-se disfarçadas ou codificadas, e é tarefa do psicanalista interpretá-las com as ferramentas da psicanálise.

Os pacientes de Freud deitavam-se no divã da sua consulta e falavam. Freud sentava-se fora da vista do paciente, e ouvia-o, à procura de pistas sobre a fonte dos seus conflitos internos.



Existem diversas técnicas que permitem que o inconsciente emerja, e uma das primeiras que Freud propôs foi a análise dos sonhos. Na sua célebre obra *A Interpretação dos Sonhos* (1900), defende que todos os sonhos representam o cumprimento de um desejo, e assim, quanto mais inaceitável é este desejo para a nossa mente consciente, mais oculto ou distorcido aparece nos nossos sonhos. O inconsciente, portanto, envia mensagens cifradas à nossa mente consciente. Freud fala, por exemplo, dos sonhos de quem sonha que está despido; na maioria das pessoas, a fonte principal destes sonhos são recordações da primeira

A Persistência da Memória, de Salvador Dalí, é uma visão surrealista do passar do tempo, que conduz à deterioração e à morte. A sua qualidade onírica mantém relação com a análise freudiana dos sonhos.

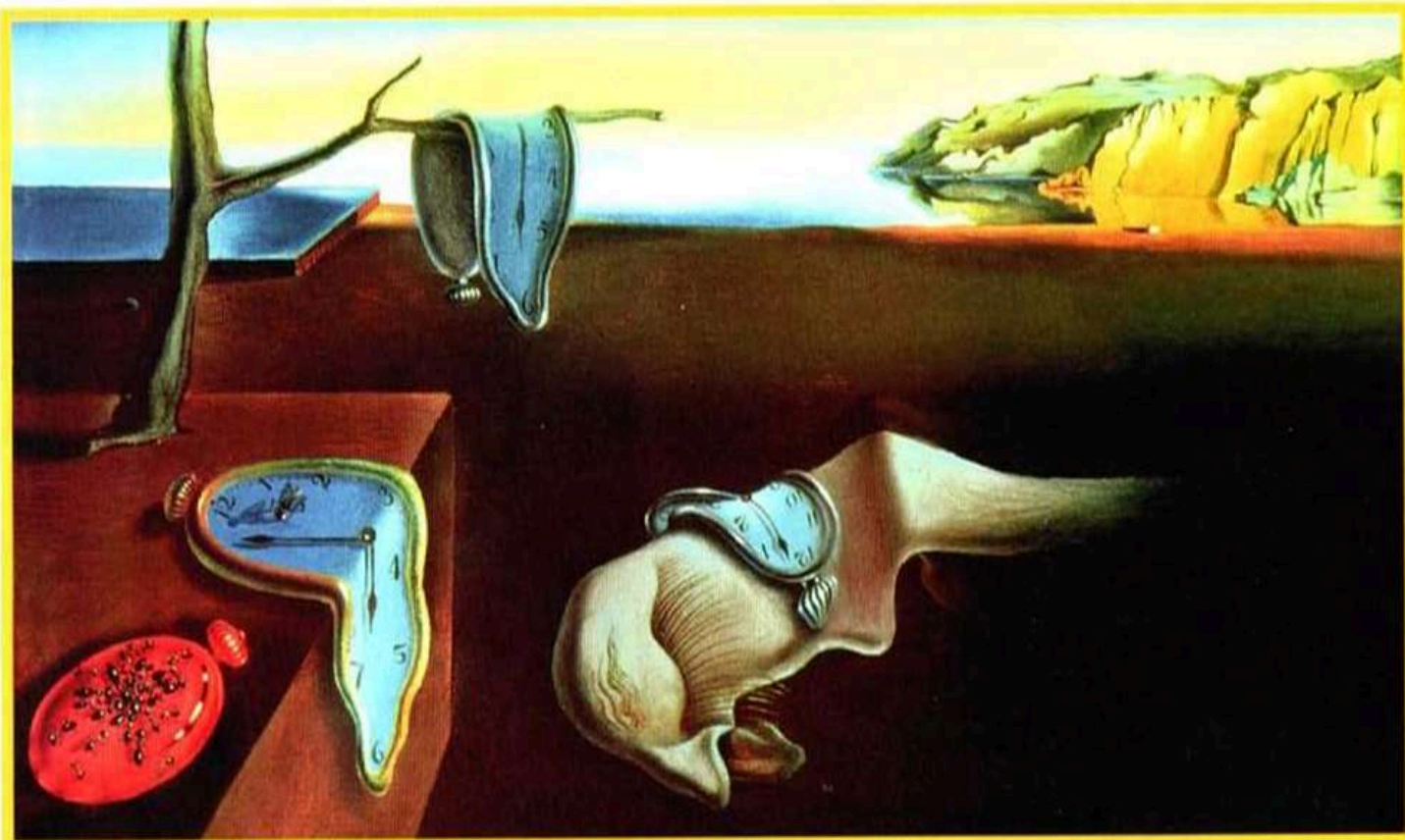
infância, quando a nudez não era motivo de reprovação e não se tinha o sentido de vergonha. Nos sonhos em que o sonhador sente vergonha, as outras pessoas no sonho costumam parecer-lhe alheias, o qual, na chave da interpretação da satisfação de um desejo, significaria que o sonhador quer deixar para trás a vergonha e as restrições. Inclusive, os edifícios e as estruturas têm um significado codificado; assim, por exemplo, os vãos de escada, os poços de mina, as portas fechadas ou um edifício pequeno num local estreito e escondido representam todos desejos sexuais reprimidos, segundo Freud.

O acesso ao inconsciente

Outros meios mediante os quais se revela o inconsciente são os lapsos e o processo de associação livre. Um *lapsus linguae* é um erro ou um deslize verbal e considera-se que revela uma crença, um pensamento ou uma

“
A interpretação dos sonhos é o caminho real em direção ao conhecimento da atividade inconsciente da mente.
Sigmund Freud
”

emoção reprimidos; é uma substituição involuntária de uma palavra por outra de som semelhante; mas que revela inadvertidamente algo que a pessoa sente na realidade. Por exemplo, um homem agradece a uma mulher que acha muito atraente pelo «jantar tão bom que o satisfez», des-



lize que revela os seus verdadeiros pensamentos. Freud utilizou também a técnica da associação livre, desenvolvida por Carl Jung, que consiste em dar ao paciente uma palavra e convidá-lo a dizer a primeira palavra que lhe ocorra, e assim com várias palavras. Acreditava que este processo permitia ao inconsciente revelar-se, já que a nossa mente faz associações automáticas e os pensamentos «ocultos» expressam-se antes que a mente consciente tenha oportunidade de intervir.

Para ajudar o indivíduo a sair do estado de repressão e começar a tratar de forma consciente as questões que o afetam, Freud acreditava ser necessário aceder aos sentimentos reprimidos. Por exemplo, se a um homem lhe custa enfrentar as outras pessoas, reprimirá os seus sentimentos antes de enfrentar alguém. Mas, com o tempo, estas emoções reprimidas acumulam-se e revelam-se de outras formas. A ira, a ansiedade, a depressão, o abuso das drogas ou do álcool ou as desordens alimentares podem ser consequências do esforço para evitar sentimentos reprimidos em vez de terem sido enfrentados. As emoções que não são processadas, defende Freud, ameaçam constantemente vir à superfície, gerando uma tensão cada vez mais incómoda e suscitando medidas cada vez mais extremas para impedir que emirjam.

A análise permite fazer emergir as recordações e os sentimentos presos e o paciente costuma surpreender-se ao sentir a emoção até então enterrada. Não é raro os pacientes desatarem a chorar por algum tema que achavam ter superado há muito tempo. Esta resposta demonstra que o acontecimento e a emoção continuam vivos – continuam a conservar a sua energia emocional – e que, em vez de terem sido enfrentados, foram reprimidos.

Em termos freudianos, o ato de libertar e sentir as emoções profundas associadas a recordações reprimidas denomina-se «catarse» (do termo grego «purificação»). Se o acontecimento em questão – como a morte do pai ou da mãe – não foi plenamente assimilado na altura certa, por ser demasiado perturbador, a energia emocional produzida pelo acontecimento permanece enterrada e liberta-se no momento da catarse.

Escolas de psicanálise

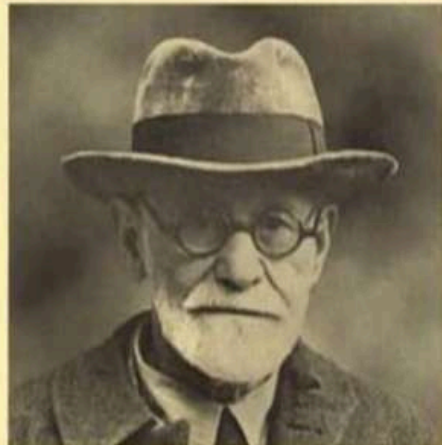
Em 1908, Freud fundou a Associação Psicanalítica de Viena, a partir da qual exerceu uma poderosa influência no âmbito da saúde mental, ensinando os seus métodos a outros especialistas, entre os quais chegou a ser uma verdadeira autoridade. Com o tempo, os seus alunos e outros profissionais modificaram as suas ideias, e a sociedade freudiana dividiu-se em três grupos: os freudianos (os que continuaram fiéis às ideias originais de Freud), os kleinianos (seguidores das ideias de Melanie Klein) e os neofreudianos (um grupo posterior que incorporou as ideias de Freud num enfoque mais amplo). O panorama da psicanálise abarca hoje pelo menos 22 escolas diferentes, mas as ideias de Freud continuam a inspirar todos os psicanalistas. ■

“

Tal como o físico, o psíquico não é necessariamente o que parece.

Sigmund Freud

”



Sigmund Freud

Nascido Sigismund Schlomo Freud em Freiberg (atual Příbor), na Morávia, Freud era o filho favorito da mãe. Quando tinha quatro anos, a família mudou-se para Viena, e Sigismund transformou-se em Sigmund. Licenciou-se em medicina, e em 1886 abriu um consultório especializado em neurologia e casou-se com Martha Bernays. Com o tempo, Freud desenvolveu a chamada «cura pela fala», que se tornaria numa abordagem psicológica completamente nova: a psicanálise.

Em 1908, fundou a Associação Psicanalítica de Viena, graças à qual consolidou o futuro da sua escola de pensamento. Na década de 1930, os nazis queimaram publicamente a sua obra e Freud refugiou-se em Londres. Morreu por suicídio assistido, atormentado por um cancro na boca.

Principais obras

1900 *A Interpretação dos Sonhos*

1904 *Psicopatologia da Vida Quotidiana*

1905 *Três Ensaios para Uma Teoria Sexual*

1930 *O Mal-Estar na Cultura*



O NEURÓTICO CARREGA CONSTANTEMENTE COM UM SENTIMENTO DE INFERIORIDADE

ALFRED ADLER (1870–1937)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia individual

ANTES

1896 William James afirma que a autoestima se baseia na relação entre metas atingidas e não atingidas e pode melhorar tanto mediante o sucesso como reduzindo as expectativas.

1902 Charles Horton Cooley descreve o «autoconceito»: a forma como nos vemos baseia-se em como imaginamos que os outros nos veem.

DEPOIS

1943 Abraham Maslow defende que para nos sentirmos necessários e bem conosco mesmos precisamos de sucessos e do respeito dos outros.

Década de 1960 O psicólogo inglês Michael Argyle defende que a conformação constitui a autoestima: sentimo-nos melhor quando acreditamos ter mais sucesso do que os outros e pior quando acreditamos ter menos.

O pensamento freudiano dominou a psicoterapia até finais do século XIX, mas a abordagem de Freud limitava-se a tratar as pulsões inconscientes e a herança do passado do indivíduo. Alfred Adler foi o primeiro psicanalista a ampliar a teoria psicológica além do ponto de vista freudiano, ao propor que a psicologia das pessoas

era também influenciada por forças presentes e conscientes e que a influência do ambiente social e do meio eram igualmente vitais. Baseando-se nestas, Adler fundou a chamada psicologia individual.

O interesse particular de Adler pela inferioridade e os efeitos positivos e negativos da autoestima despertaram no início da sua carreira,



Ver também: Karen Horney 110 • Eric Fromm 124-29 • Abraham Maslow 138-39 • Rollo May 141 • Albert Ellis 142-45



Um atleta paralímpico pode ser movido por um forte desejo de superar as suas deficiências e alcançar maiores níveis de realização física. Adler descreveu esta característica como «compensação».

quando trabalhava com pacientes com deficiência física.

Examinando os efeitos da discrepância sobre a capacidade física do sucesso e a imagem de si mesmo, observou grandes diferenças entre os seus pacientes. Alguns eram capazes de alcançar altos níveis de sucesso atlético, e Adler viu como nestes pacientes a discrepância atuava como força motivadora. No extremo oposto, via pacientes que se sentiam derrotados pela sua deficiência e que não se esforçavam por melhorar a sua situação. Compreendeu que as diferenças se deviam à imagem que cada um tinha de si, por outras palavras, à autoestima.

O complexo de inferioridade

Segundo Adler, sentir-se inferior é uma experiência humana universal cujas raízes remontam à infância. As crianças sentem-se naturalmen-

te inferiores por estarem constantemente rodeadas de pessoas mais fortes, poderosas e capazes. A criança consegue competir e adquirir as capacidades dos mais velhos, motivada pelas forças que a rodeiam e a impelem em direção ao seu próprio desenvolvimento e realização.

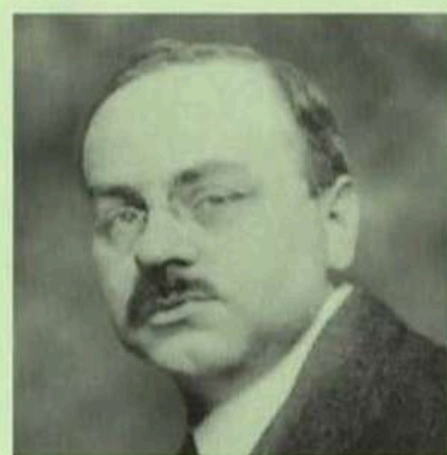
As crianças e os adultos com uma personalidade saudável e equilibrada ganham confiança cada vez que percebem que são capazes de atingir alguma meta. Os sentimentos de inferioridade dissipam-se até que se apresente o repto seguinte e este seja superado num processo de crescimento psíquico contínuo. Por seu lado, um indivíduo com uma limitação física pode desenvolver sentimentos mais generalizados de inferioridade que às vezes dão lugar a uma personalidade desequilibrada, ao que Adler chamou «complexo de inferioridade», com o qual os sentimentos de inferioridade nunca se aliviam.

Adler descreveu também o igualmente desequilibrado «complexo de superioridade», que se manifesta por uma necessidade constante de conseguir atingir metas. Uma vez atingidas, estas não trazem confiança ao indivíduo, apenas o impulsionam a buscar novos desafios e reconhecimento. ■

“

Ser humano
é sentir-se inferior.
Alfred Adler

”



Alfred Adler

Adler expressou o desejo de ser médico logo aos cinco anos, depois de se curar de uma pneumonia que quase o levou à morte. Cresceu em Viena e ali estudou medicina, especializando-se em oftalmologia antes de decidir dedicar-se à psicologia. Em 1897, casou com a ativista intelectual russa Raissa Epstein, e tiveram quatro filhos.

Foi um dos membros originais da Associação Psicanalítica de Viena e o primeiro a abandoná-la, em 1911, convencido de que os fatores sociais influenciavam tanto o indivíduo como os impulsos inconscientes identificados por Freud. Prosperou com a sua escola de psicoterapia e desenvolveu muitos dos conceitos mais importantes da psicologia. Em 1932, abandonou a Áustria e emigrou para os EUA. Morreu de ataque cardíaco numa conferência na Universidade de Aberdeen, na Escócia.

Principais obras

1912 *Sobre o Caráter Neurótico*
1927 *The Practice and Theory of Individual Psychology*
1927 *Understanding Human Nature*

O INCONSCIENTE COLETIVO É COMPOSTO POR ARQUÉTIPOS

CARL JUNG (1875–1961)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Psicanálise

ANTES

1900 Sigmund Freud explora a natureza do inconsciente e o simbolismo dos sonhos na sua obra *A Interpretação dos Sonhos*.

1903 Pierre Janet defende que as vivências traumáticas influenciam o comportamento e as emoções do indivíduo durante muitos anos.

DEPOIS

1949 O estudioso jungiano Joseph Campbell publica *O Herói das Mil Caras*, no qual recolhe temas arquétipos da literatura de diferentes culturas ao longo da história.

1969 O psicólogo britânico John Bowlby afirma que o instinto humano se expressa em padrões de pensamento e ação no tratamento social.



Sigmund Freud introduziu a ideia de que, mais do que forças exteriores a nós mesmos, como Deus e o destino, são os mecanismos da nossa própria mente, em particular o inconsciente, os que nos motivam e controlam. Segundo Freud, as nossas experiências veem-se influenciadas pelos impulsos primários contidos no inconsciente. O seu protegido, o psiquiatra suíço Carl Jung, levou esta ideia mais além, aprofundando os elementos que conformam o inconsciente e os seus mecanismos.

Jung sentia-se fascinado pelo facto de as sociedades de todo o mundo

partilharem certas semelhanças, pese embora tratar-se de culturas muito diferentes. Em particular, dão-se correspondências surpreendentes entre mitos e símbolos, e isto ocorre há milhares de anos. Jung pensou que isto tinha de se dever a algo que ia além da experiência humana individual e que os símbolos deviam fazer parte da mente humana.

Para Jung, a existência de mitos partilhados demonstrava que parte da mente humana acolhe ideias contidas numa estrutura atemporal que funciona como uma espécie de «memória coletiva». Jung introduziu assim a ideia de que em cada um de nós

há uma parte definida e separada do inconsciente que não se baseia nas nossas experiências individuais: o «inconsciente coletivo».

Os mitos e símbolos comuns são parte desse inconsciente coletivo universalmente partilhado, segundo Jung, que acreditava que os símbolos existem como recordações hereditárias que se transmitem de geração em geração, variando apenas ligeiramente nos seus atributos através das diversas épocas e culturas. Tais recordações herdadas emergem na psique na linguagem dos símbolos, aos quais Jung chamou «arquétipos».



O inconsciente pessoal repousa sobre uma capa mais profunda (...) a que chamo inconsciente coletivo.

Carl Jung



Recordações antigas

Jung considerava os arquétipos camadas da memória herdada, as quais constituem a experiência humana na sua totalidade. O termo grego *archetypon* é traduzido como «modelo original», e para Jung os arquétipos são recordações das experiências dos nossos primeiros antepassados. Dentro da mente servem como quadro que utilizamos inconscientemente para organizar e compreender a nossa experiência. Podemos preencher os vazios com pormenores da nossa vida, mas é esta subestrutura preexistente no inconsciente que nos permite dar sentido à nossa experiência.

Os arquétipos podem ser considerados padrões emocionais ou comportamentais herdados, que nos permitem reconhecer uma série de comportamentos ou expressões emocionais como um padrão unificado e com sentido. Poderia parecer que fazemos isto de forma instintiva, mas Jung defende que o que parece instinto é na realidade a utilização inconsciente de arquétipos.

Jung propôs o modelo de uma psique formada por três componentes: o eu, o inconsciente pessoal e o in-

consciente coletivo. O ego representa a mente consciente individual, enquanto o inconsciente pessoal contém os recursos próprios do indivíduo, incluindo os que foram suprimidos; e o inconsciente coletivo é a parte da psique que alberga os arquétipos.

Os arquétipos

Há muitos arquétipos, e ainda que possam moldar-se de forma distinta nas diferentes culturas, em cada um de nós encontra-se o modelo de cada um deles. Como utilizamos estas formas para dar sentido ao mundo e às nossas experiências, aparecem em todas as formas de expressão humana, tais como a arte, a literatura e o teatro.

A natureza dos arquétipos é tal que os reconhecemos de imediato e somos capazes de lhes atribuir um significado emocional específico. Podem ser associados a padrões emocionais e comportamentais de muitos tipos, mas há certos arquétipos que se destacam e são especialmente reconhecíveis, como o Velho Sábio, a Deidade Feminina, a Virgem, a Terra-Mãe e o Herói.

A Persona é um dos arquétipos mais relevantes descritos por Jung, que descobriu em si mesma a tendência para partilhar apenas certa parte da sua personalidade com o mundo exterior. Reconheceu este traço noutros indivíduos e concluiu que os seres humanos dividem a sua personalidade em componentes que se partilham seletivamente em função do ambiente e da situação. O eu que apresentamos ao mundo – a nossa imagem pública – é um arquétipo, ao qual Jung chamou «Persona».

Jung considerava que o eu estava dotado de uma parte masculina e de outra feminina e que se formava plenamente como masculino ou fe-

minino devido tanto à biologia como à sociedade. Ao tornar-se plenamente masculino ou feminino, o eu vira as costas à metade do seu potencial, se bem que pode aceder ainda a essa parte de si mesmo através de um arquétipo. O Animus existe como componente masculino da personalidade feminina, e a Anima como componente feminino da psique masculina. Trata-se da «outra metade», a metade de si mesmo que perde o eu ao converter-se em menina ou menino. Estes arquétipos ajudam-nos a compreender a natureza do sexo oposto e como constituem depósito de todas as impressões deixadas alguma vez por um homem ou mulher, refletem necessariamente as ideias tradicionais do masculino e do feminino.

O Animus simboliza na nossa cultura o «macho», o homem musculoso, o líder militar, a mente lógica e fria,



A Eva é uma representação da Anima, a parte feminina do inconsciente do homem. Jung descreve-a como «cheia de armadilhas, postas para que o homem caia (...) e a vida se viva».

“

As ideias mais potentes da história remontam aos arquétipos.

Carl Jung

”

o romântico sedutor. A Anima manifesta-se como a ninfa dos bosques, a virgem, a sedutora, tende a ser natural, intuitiva, espontânea, e na literatura e pintura aparece como Eva, Helena de Troia ou com uma personalidade como a de Marilyn Monroe, que enfeitiça os homens e os despoja da sua vitalidade. Como estes arquétipos existem no nosso inconsciente, podem afetar os nossos estados emocionais e reações e manifestar-se na forma de afirmações proféticas (Anima) ou de uma racionalidade inflexível (Animus).

Jung definiu também um arquétipo que corresponde à parte de nós mesmos que não queremos que o mundo veja: a Sombra, arquétipo oposto à Persona, que representa todos os nossos pensamentos secretos ou reprimidos e os aspetos do nosso caráter de que nos envergonhamos. Aparece na Bíblia como o demónio e, na literatura, por exemplo, como Mr. Hyde. A Sombra é o lado «mau» de nós mesmos que projetamos sobre os demais e, contudo, não é inteiramente negativo, pode representar aspetos que decidimos suprimir apenas porque são inaceitáveis numa situação em particular.

De todos os arquétipos, o mais importante é o Si Mesmo. Trata-se de um arquétipo central, organizador, que procura harmonizar todos os demais aspetos num eu completo e unificado. Segundo Jung, a verdadeira meta da existência humana é alcançar um estado de ser psicologicamente avançado, que se denomina «individualização» e o caminho para ser alcançado radica no arquétipo Si Mesmo. Plenamente realizado, este arquétipo é a fonte de sabedoria e da verdade e é capaz

de ligar o eu com o espiritual. Jung insistiu em que a autorrealização não ocorre de forma automática, mas que deve ser procurada conscientemente.

Arquétipos nos sonhos

Os arquétipos têm uma importância considerável na interpretação dos sonhos. Jung considerava-os um diálogo entre o eu consciente e o eu eterno (entre o eu e o inconsciente coletivo) e acreditava que os arquétipos operam no sonho como símbolos que facilitam o diálogo.

Os arquétipos têm significados específicos no contexto dos sonhos. Por exemplo, o arquétipo do Velho Sábio ou da Velha Sábia pode representar no sonho um líder espiritual, um pai, um professor ou um médico, como aqueles que oferecem aconselhamento, orientação e sabedoria. A Terra-Mãe, arquétipo que pode aparecer como a mãe, a avó com quem se sonha, representa quem cria e nutre e traz segurança, conforto e apoio. A criança divina, arquétipo que representa a forma mais pura do Si Mesmo, simboliza a inocência ou a vulnerabilidade e, nos sonhos, aparece como um bebé ou uma criança, sugerindo a abertura e o potencial. E no caso em que o eu se torna demasiado grande, mantém-no na linha a aparição do *Trickster*, arquétipo travesso que expõe a vulnerabilidade do que sonha e que prega partidas, impedindo que se leve a si mesmo demasiado a sério. O *Trickster* aparece também como o semideus nórdico Loki, o deus grego Pan e o deus-aranha africano Anansi ou como um simples ilusionista ou palhaço.

No famoso romance de Robert Louis Stevenson, o doutor Jekyll transforma-se no malvado Mr. Hyde, que encarna o «eu obscuro», o arquétipo jungiano da Sombra.





A utilização dos arquétipos

Os arquétipos existem na nossa mente antes do pensamento consciente e podem ter, portanto, uma enorme influência na nossa percepção da experiência. Seja o que for que, conscientemente, pensemos que está a acontecer, aquilo que escolhemos perceber – e por isso experimentamos – é determinado (governado) por estas ideias pré-formadas que existem no inconsciente. Assim, o inconsciente coletivo e os seus conteúdos afetam o estado consciente.

“

Ao compreender o inconsciente, libertamo-nos do seu domínio.

Carl Jung

”

Com ligeiras variações, o conto da Branca de Neve é conhecido por todo o mundo. Jung atribuiu a popularidade universal dos contos de fadas e dos mitos à utilização de personagens arquetípicas.

Segundo Jung, grande parte do que costumamos atribuir ao pensamento deliberado, racional e consciente está realmente guiada pela atividade inconsciente e, em particular, pelas formas organizadoras dos arquétipos.

Além das suas ideias sobre o inconsciente coletivo e os arquétipos, Jung foi o primeiro a estudar a prática da associação de palavras e também introduziu os conceitos de extroversão e introversão que mais tarde inspiraram testes de personalidade amplamente utilizados como tais, como o indicador de personalidade Myers-Briggs (MBTI). A obra de Jung influenciou de forma notável as áreas da psicologia, da antropologia e da espiritualidade e os seus arquétipos estão tão generalizados que podem ser facilmente identificados no cinema, na literatura e noutras manifestações culturais que representam figuras universais. ■



Carl Jung

Carl Gustav Jung nasceu numa pequena aldeia suíça no seio de uma família tão culta como excêntrica. Cresceu muito unido à mãe, propensa a depressões. Grande linguista, dominou muitas línguas europeias e várias antigas, entre elas o sânscrito. Em 1903, contraiu matrimónio com Emma Rauschenbach, com quem teve cinco filhos.

Formou-se como psiquiatra, mas depois de conhecer Sigmund Freud, em 1907, tornou-se psicanalista. Parecia dotado para suceder ao mestre, mas certas diferenças teóricas distanciaram-nos, e deixaram de se dar. Depois da I Guerra Mundial, Jung viajou por África, América e Índia e participou em expedições antropológicas e arqueológicas. Em 1935, tornou-se professor na Universidade de Zurique, mas decidiu abandonar a docência a fim de se centrar na investigação.

Principais obras

1912 *Symbols of Transformation*
 1934 *Arquétipos e o inconsciente colectivo*
 1945 *On the Nature of Dreams*



A LUTA ENTRE OS INSTINTOS DE VIDA E MORTE DURA TODA A VIDA

MELANIE KLEIN (1882–1960)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicanálise

ANTES

1818 O filósofo alemão Arthur Schopenhauer defende a ideia de que a vontade de viver impulsiona a existência, constantemente oposta a um impulso de morte igualmente forte.

1910 O psicanalista Wilhelm Stekel defende que a supressão social do instinto sexual acompanha um aumento do instinto de morte.

1932 Sigmund Freud afirma que a pulsão mais básica em relação à satisfação é de facto uma pulsão de morte.

DEPOIS

2002 Julie K. Norem, psicóloga norte-americana, introduz a ideia do «pessimismo defensivo», considerando que o pensamento pode preparar melhor as pessoas para as exigências e as tensões da vida atual.

O tema das forças opostas sempre interessou os escritores, filósofos e cientistas. A literatura, a religião e a arte estão cheias de relatos sobre o bem e o mal, sobre aliados e inimigos. Na física newtoniana, o equilíbrio alcança-se quando uma força encontra uma força oposta equivalente. Tais forças opostas parecem ser um fator essencial da existência e talvez as mais fortes entre elas sejam as pulsões instintivas de vida e morte.

Sigmund Freud defendeu que, para evitarmos ser destruídos pela nossa própria pulsão de morte, utilizamos o nosso instinto de vida narcisista ou de autoconservação (libido) que afasta a pulsão de morte, em direção a outros objetos. Melanie Klein ampliou esta ideia e argumentou que mesmo quando afastamos a pulsão de morte, intuimos o perigo de ser destruídos por esse «instinto de agressão» e reconhecemos a enorme tarefa de «mobilizar a libido» contra ele. A convivência destas forças opostas constitui um conflito psicológico inerente e fundamental da experiência humana. Klein defendeu que as nossas tendências para o crescimento e a criação – desde a procriação até à criatividade – veem-se



A força do teatro reside na sua capacidade para refletir sentimentos e emoções reais. Uma obra como *Romeu e Julieta*, de Shakespeare, mostra não só a força vital do amor, mas também os seus aspetos nocivos e letais.

sempre obrigadas a ir contra uma força destrutiva igualmente potente e que esta tensão psíquica subjaz a todo o sofrimento.

Klein manteve também que esta tensão psíquica explica a nossa tendência inata para a agressão e a violência. Gera uma luta entre o amor e o ódio presente até nos recém-nascidos. Esta batalha constante entre os nossos instintos de vida e de morte – entre o prazer e a dor, a renovação e a destruição – produz confusão na nossa mente; a ira ou os «maus» sentimentos podem surgir

Ver também: Sigmund Freud 92-99 • Anna Freud 111 • Jacques Lacan 122-23

então em qualquer situação, boa ou má.

Conflito constante

Klein acreditava que nunca nos libertamos destes impulsos primitivos, que os conservamos toda a vida e que nunca alcançamos um estado seguro de maturidade, mas vivemos com um consciente no qual se agitam «fantasias primitivas» de violência. Dada a influência de tal conflito psíquico, Klein considerava que a felicidade, de acordo com a noção tradicional, era algo inalcançável; e assim consistiria em encontrar um modo de tolerar o conflito, mais do que em alcançar o nirvana.

Se tal estado de tolerância é tudo a que podemos aspirar, Klein não se sentia surpreendida que a vida frustrasse o que muita gente acha merecer e que isso provocasse decepção e depressão. A experiência humana, segundo Klein, está inevitavelmente cheia de ansiedade, dor, perda e destruição; o ser humano deve, portanto, aprender a viver, entre os extremos da vida e da morte. ■



Melanie Klein



Melanie Klein nasceu em Viena, a última de quatro irmãos. Os seus pais, frios e pouco carinhosos, divorciaram-se. Aos 17 anos, comprometeu-se com Arthur Klein, químico industrial, pondo de lado os planos de estudar medicina. Klein decidiu tornar-se psicanalista depois de ler um livro de Sigmund Freud em 1910. Sofria de depressão e vivia obcecada com a ideia de morte: a irmã mais velha, que ela adorava, morreu quando Melanie tinha quatro anos; o irmão mais velho morreu, suspeitando-se de suicídio, e o seu filho faleceu num acidente numa

escalada, em 1933. Apesar de Klein não ter obtido títulos formais, influenciou muito no campo da psicanálise, e é especialmente recordada pelo seu trabalho com crianças e pela utilização do jogo como terapia.

Principais obras

- 1932 *A Psicanálise das Crianças*
- 1935 *A Contribution to The Psychogenesis of Manic Depressive States*
- 1955 *Inveja e Gratidão*
- 1961 *Narrative of a Child Analysis*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1889 Em *L'automatisme psychologique*, Pierre Janet descreve a «rutura» através da qual a personalidade se separa em partes distintas.

DEPOIS

Década de 1950 Melanie Klein argumenta que as pessoas dividem a sua personalidade em partes para suportar os sentimentos conflituosos e excessivos.

Década de 1970 Segundo Heinz Kohut, psicanalista austríaco, quando as necessidades da criança não se satisfazem, surge um eu fragmentado consistente com um eu narcisista e um eu grandioso.

Década de 1970 Albert Ellis desenvolve a terapia racional emotiva comportamental como meio de libertação dos «deveres» interiorizados.

A TIRANIA DOS «DEVERIAS»

KAREN HORNEY (1885–1952)

Os ambientes sociais desenvolvem normas culturais baseadas em certas carências. A psicanalista de origem alemã Karen Horney afirmou que os ambientes sociais insanos ou «tóxicos» tendem a gerar sistemas de crenças pouco saudáveis nos indivíduos, impedindo-os de desenvolver todo o seu potencial.

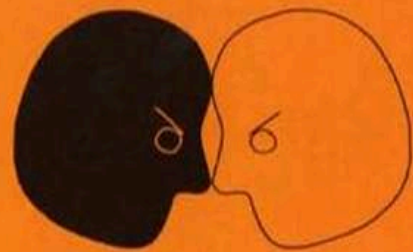
De acordo com Horney, é fundamental reconhecer quando não atuamos movidos por crenças próprias, mas pelas crenças interiorizadas a

partir de um ambiente tóxico. Estas manifestam-se como mensagens internas, sobretudo sob a forma de «deverias», em frases como «deveria ser reconhecido e poderoso» ou «deveria ser magro». Horney ensinava os seus pacientes a consciencializar-se de duas influências na sua mente: a do «eu real», com desejos verdadeiros, e a do «eu ideal», que se esforça por satisfazer todas as exigências dos «deverias». E o eu ideal enche a mente de ideias pouco realistas e inadequadas para o eu real e gera um *feedback* negativo baseado nos «fracassos» do eu real na altura de cumprir com as expetativas do eu ideal. Isto conduz ao desenvolvimento de um terceiro eu infeliz, o «eu desapreciado».

Horney explicava que os «deverias» são a base do nosso «pacto com o destino»: se obedecemos, acreditamos poder controlar magicamente as realidades exteriores, ainda que, de facto, levem a uma profunda infelicidade e à neurose. As ideias de Horney eram particularmente relevantes no seu ambiente social, a Alemanha da primeira metade do século xx, muito tendente ao conformismo. ■

“
Esquece a criatura
penosa que realmente
és; assim és como
deverias ser.
Karen Horney

Ver também: Pierre Janet 54–55 • Sigmund Freud 92–99 • Melanie Klein 108–09 • Carl Rogers 130–37 • Abraham Maslow 138–39 • Albert Ellis 142–45



O SUPEREGO SÓ É CLARAMENTE APRECIADO QUANDO SE MOSTRA HOSTIL AO EGO

ANNA FREUD (1895–1982)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Psicanálise

ANTES

1920 Sigmund Freud utiliza pela primeira vez os conceitos do eu, do ego e do superego no seu ensaio *Para lá do Princípio do Prazer*.

DEPOIS

Década de 1950 Melanie Klein nega que os pais influenciam na formação do superego.

1961 Eric Berne propõe a ideia de que conservamos os estados do eu infantil, adulto e parental ao longo da vida e que todos eles podem ser explorados por meio da psicanálise.

1976 Jane Loevinger, psicóloga norte-americana, afirma que o eu se desenvolve em fases ao longo de toda a vida, como resultado da interação entre o eu interior e o ambiente exterior.

Segundo narra a Bíblia, Adão e Eva foram tentados no Éden e viram-se obrigados a optar pela obediência ou pela desobediência à ordem divina. No seu modelo estrutural da mente, Freud descreveu um padrão similar no seio do inconsciente, ao propor um aparelho psíquico dividido em três partes: o ego, o superego e o id.

O id, como uma serpente insidiosa, sussurra-nos que façamos o que gostamos; é movido pelo desejo, a procura do prazer e a satisfação das pulsões básicas (comida, conforto, calor, sexo). O superego, como uma presença virtuosa, chama-nos a seguir um caminho mais elevado; impõe os valores parentais e sociais e diz-nos o que devemos e não devemos fazer. Por último, o ego, como um adulto que há de tomar decisões, controla os impulsos e julga como atuar; é o moderador, situado entre o id e o superego.

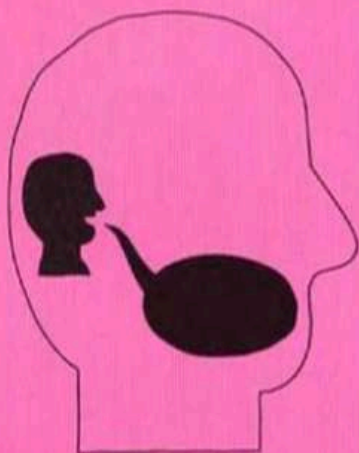
A psicanalista austríaca Anna Freud desenvolveu as ideias do pai, centrando-se na formação do superego e nos seus efeitos sobre o ego.

O ego encarrega-se das realidades do mundo e vê-se simultaneamente implicado com o id e relegado a uma posição inferior pelo superego. O superego fala uma linguagem de culpa e vergonha, como uma espécie de pai crítico interiorizado, e ouvimo-lo quando nos acusamos de ter pensado ou atuado de determinada forma; o superego só se reconhece claramente (fala de forma clara) quando se mostra hostil ao eu.

Mecanismos de defesa do ego

A voz crítica do superego produz ansiedade, e é então quando, segundo Anna Freud, se ativam os mecanismos de defesa do ego: os múltiplos métodos que a mente utiliza para impedir que a ansiedade nos domine. Anna Freud descreveu os muito diferentes mecanismos de defesa que utilizamos, desde o humor e a sublimação até à negação e ao deslocamento. A sua teoria das defesas do ego foi um filão de pensamento muito rico para as terapias humanistas do século xx. ■

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Eric Berne 337



O INCONSCIENTE É O DISCURSO DO «OUTRO»

JACQUES LACAN (1901–1981)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1807 O filósofo alemão G.W.F. Hegel afirma que a consciência de si depende da presença do outro.

1818 O filósofo alemão Arthur Schopenhauer defende que não pode haver objeto sem sujeito que o compreenda e que a percepção do objeto está limitada pela visão e as experiências pessoais.

1890 Na sua obra *The Principles of Psychology*, William James estabelece uma distinção entre o eu cognoscente (*I*) e o eu conhecido (*me*).

DEPOIS

1943 O filósofo francês Jean-Paul Sartre afirma que a nossa percepção do mundo que nos rodeia, ou o «outro», vê-se alterada quando aparece outra pessoa; assimilamos o seu conceito do «outro» ao nosso.

O «outro» é tudo o que se encontra para lá dos nossos próprios limites.

Definimo-nos e redefinimo-nos através da existência do «outro».

Compreendemos o mundo através da **linguagem** (o discurso) do «outro».

E utilizamos também essa linguagem para os nossos **pensamentos** mais recônditos.

O inconsciente é o discurso do «outro».

Os psicanalistas explicam o inconsciente como o local onde se armazenam todas as recordações que desejamos afastar e que não são acessíveis conscientemente. O inconsciente fala em certas ocasiões ao plano consciente de formas muito diferentes: na opinião de Carl Jung, o inconsciente apresenta-se perante o eu consciente através dos sonhos, os símbolos e a linguagem dos arquétipos, enquanto para Sigmund Freud este se expressa por meio do comportamento motivado e, acidentalmente, dos lapsos verbais. O único ponto em que as diferentes escolas psicanalíticas estão de acordo é em que o conteúdo do inconsciente é mais amplo do que o do eu consciente. Contudo, para o psiquiatra Jacques Lacan, a linguagem do inconsciente não é a do eu, mas a do «outro».

A conceção do eu

Acostumamo-nos a ter por certa com demasiada facilidade a noção do eu, que cada um de nós existe como um indivíduo separado que vê o mundo através dos próprios olhos, conhece os limites que o separam dos outros e do mundo que o rodeia e assume a dita separação no seu

Ver também: William James 38–45 • Sigmund Freud 92–99 • Carl Jung 102–07 • Donald Hebb 163



A nossa concepção do eu vem configurada pela nossa consciência do «outro», do mundo mais além de cada um de nós; mas é a linguagem do «outro», segundo Lacan, o que forma os nossos pensamentos mais profundos.

pensamento e na sua forma de interagir com o ambiente.

Contudo, e se não houvesse nada aí fora que pudéssemos reconhecer como separado de nós mesmos? Nesse caso não poderíamos conceptualizar a nossa noção do eu, pois não haveria um ser delimitado no

que pensar. O único meio de determinar que como indivíduos somos diferentes do mundo que nos rodeia é precisamente a nossa capacidade para reconhecer a nossa separação em relação ao ambiente, em relação ao «outro»: é isso que nos permite transformarmo-nos no sujeito «eu». Lacan concluiu que cada um de nós é um «eu» porque tem um conceito do «outro».

Para Jacques Lacan, o «outro» é o absolutamente alheio que se encontra para lá do eu; é o ambiente em que nascemos e que devemos «traduzir» ou ao qual devemos dar sentido para sobreviver e prosperar. A criança deve aprender a organizar as sensações em conceitos e categorias a fim de poder desenvolver-se no mundo, e isto é feito adquirindo gradualmente a consciência e a compreensão de uma série de significantes: signos ou códigos. Mas estes significantes só nos podem chegar do mundo exterior que se encontra para lá do eu, e por isso tiveram de ser formados a partir da linguagem – ou o «discurso», nos termos de Lacan – do «outro».

“

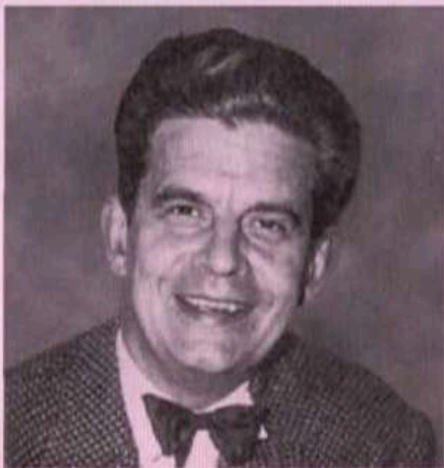
O eu está sempre no campo do 'outro'.

Jacques Lacan

”

Só somos capazes de pensar e expressar as nossas ideias e emoções através da linguagem, e a única linguagem de que dispomos, segundo Lacan, é a do «outro». As sensações e as imagens que se traduzem nos pensamentos do nosso inconsciente devem construir-se a partir da dita linguagem do «outro». Como escreveu Lacan: «O consciente é o discurso do "outro".» Esta ideia teve uma enorme influência na prática da psicanálise e permitiu chegar a uma interpretação mais objetiva e aberta do inconsciente. ■

Jacques Lacan



Jacques Marie Émile Lacan nasceu em Paris e formou-se nos jesuítas. Estudou medicina e especializou-se em psiquiatria. Durante a II Guerra Mundial trabalhou no hospital militar de Val-de-Grâce. Depois da guerra, adotou a psicanálise como ferramenta-chave no seu trabalho, mas, em 1953, foi expulso da Associação Internacional de Psicanálise, após um confronto devido a críticas por fazer sessões de terapia mais breves do que o normal. Fundou então a Sociedade Francesa de Psicanálise.

Para lá da psicologia, nos seus textos abordou a filosofia,

a literatura, a linguística e a arte, e ministrou seminários semanais aos quais assistiram eminentes pensadores como Roland Barthes e Claude Lévi-Strauss. Fervoroso seguidor de Freud, Lacan fundou a Escola Freudiana de Paris, em 1963, e a Escola da Causa Freudiana, em 1981.

Principais obras

1966 *Écrits*

1968 *The Language of the Self*

1954–80 *The Seminars*

(27 volumes)