

## Mentes Complexas num Mundo Complexo: Sobre o Viver em Pandemia

Hélder Chambel

---

### Resumo

Vivemos em tempo de pandemia, vivemos um tempo estranho. Para pensar, a partir da Psicanálise, sobre o que nos tem acontecido, podemos começar por colocar questões muito simples: a) Porque é que a informação sobre o vírus influencia a nossa mente? b) Porque reagimos de forma tão diferente à mesma informação sobre a pandemia? e c) Na sequência dos problemas de saúde, das perdas humanas, dos problemas sociais e económicos, de uma forma geral, a pandemia foi uma mudança repentina no meio-ambiente que provocou uma retirada do sentimento de segurança e uma restrição das relações humanas de forma prolongada no tempo. Para nós, para a nossa saúde, isto é importante? Tentarei responder a estas questões a partir da Psicanálise Relacional, das Teorias da Complexidade e de alguns conceitos das Neurociências.

**Palavras-chave:** Psicanálise Relacional; Mente; Complexidade; Pandemia

### Abstract

We live in a time of pandemic, we live in a strange time. To think from Psychoanalysis about what has happened to us, we can start by asking some very simple questions: a) Why does the information about the virus influence our mind? b) Why is it that each of us reacts so differently with the same information about the pandemic? and c) Following health problems, human losses, social and economic problems, in general, the pandemic was a sudden change in the environment, that caused a withdrawal of the feeling of security and a restriction of human relations in a prolonged time. For us, for our (mental) health, is this important? I will try to answer these questions based on Relational Psychoanalysis, Complexity Theories and some concepts from Neurosciences.

**Keywords:** Relational Psychoanalysis; Mind; Complexity; Pandemic

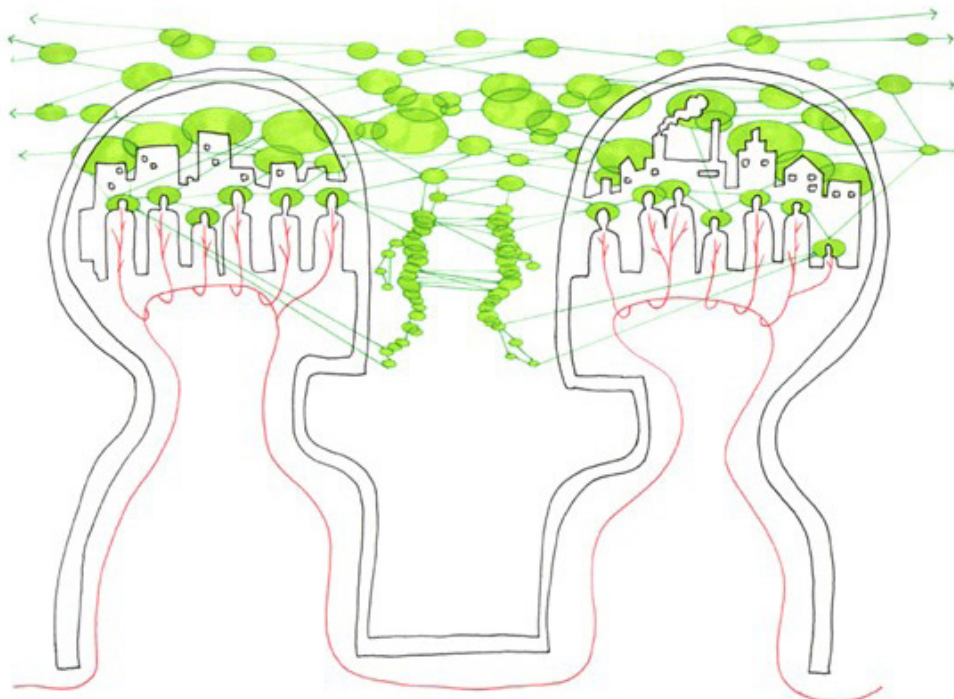


Figura 1: Ilustração de Marc Ngui. Fonte: [Bumblenut](#)

*A Complexidade não é a chave do mundo, mas é o desafio a enfrentar.*  
Edgar Morin (2005)

## Introdução

Não vou analisar de forma específica as muitas consequências a nível de saúde, a nível económico ou social que esta pandemia trouxe para cada um de nós. Cada um de nós, consoante as suas circunstâncias e o funcionamento da sua mente, gere a informação e os acontecimentos como as mentes humanas sempre o fazem, da forma mais adaptativa possível. As muito diferentes circunstâncias de cada um de nós nesta pandemia, e o exclusivo funcionamento da mente de cada um, levam-nos a vivências muito distintas. Podemos, no entanto, colocar algumas questões simples: a) Porque são as nossas mentes influenciadas pela informação sobre o vírus?; b) Porque reagimos de forma tão diferente à informação sobre o vírus? e c) Na sequência dos problemas de saúde, das perdas, dos problemas sociais e económicos, de uma forma geral, podemos dizer que a pandemia foi uma mudança repentina no meio-ambiente que provocou uma retirada generalizada do sentimento de segurança e uma forte restrição das relações humanas de forma prolongada no tempo. Para nós, humanos, para a nossa saúde (mental), isto é importante? Tentarei responder a estas questões a partir da Psicanálise Relacional, das Teorias da Complexidade e de alguns conceitos das Neurociências.

I

### **Porque são as nossas mentes influenciadas pela informação sobre o vírus?**

A pandemia trouxe grandes desafios teóricos e clínicos para a psicanálise. Estamos habituados a estudar processos relacionais humanos, processos de desenvolvimento e processos terapêuticos intersubjectivos. Estamos menos habituados a pensar o local onde esses processos relacionais ocorrem. Talvez a pandemia possa ser uma oportunidade de estudar a relação entre a relacionalidade humana e o meio ambiente de onde essa relacionalidade advém. Bem vistas as coisas, também o meio ambiente é determinante do funcionamento das nossas mentes, de forma directa, como verificamos agora com a pandemia, ou de forma indirecta, pois mesmo nas relações precoces intersubjectivas, as mentes em interacção estão incluídas num contexto histórico, social, económico, cultural, político e ambiental, que nunca é igual para cada um de nós. Para compreender as mentes humanas em tempo de pandemia precisamos de olhar para além das relações entre humanos.

As Ciências da Complexidade e as Neurociências podem-nos dar operadores teóricos que, acrescidos aos conhecimentos da relacionalidade humana intersubjectiva, nos podem ajudar a pensar a vivência da pandemia, e a compreender porque se juntou à pandemia viral uma pandemia de ansiedade.

Vou considerar a mente como um sistema complexo que faz parte de múltiplas sequências de sistemas complexos inter-relacionados: mãe, pais, família, escola, emprego, cidade, país, ambiente, planeta, universo. É esta ideia de multiplicidade de sistemas em interacção permanente que nos permite compreender, por exemplo, que um acontecimento na China tenha grandes efeitos na nossa mente e no nosso bem-estar em Portugal.

As Ciências da Complexidade têm-se constituído nas últimas décadas como uma nova forma de pensar a realidade. Para alguns é a emergência de um novo paradigma científico (Morin, 1977). Na Psicanálise vários autores têm tentado aplicar os princípios deste paradigma à nossa forma habitual de pensar o desenvolvimento humano e a psicoterapia, por exemplo: Stolorow (1997), Seligman (2005), Vann Spruiell (1993), Dodds (2011), Coburn (2014), Galatzer-Levy (2017), o Boston Change Process Study Group (2018) ou Coderch (2013).

Para pensar a partir da Complexidade pode ser útil uma conceptualização sobre o desenvolvimento desta forma de pensar. A Complexidade advém de uma sequência de emergências de formas de pensar predominantes na Civilização. Tentarei enquadrar a emergência das Ciências da Complexidade tendo em conta a ideia de Kuhn (1962) para a evolução dos paradigmas científicos, em que a emergência de uma nova forma de pensar consensual numa determinada comunidade científica dá-se quando o modelo existente deixa de conseguir explicar a realidade e surgem outras respostas que vão formando um novo consenso alargado.

Vou considerar a sequência Pensamento Medieval, Pensamento Moderno e Ciências da Complexidade, em que cada um destes movimentos se destaca do anterior. O Mundo Medieval caracterizava-se por um conhecimento baseado

na irracionalidade, na leitura da realidade através da magia, do misticismo e da religião. Não serei totalmente incorrecto se, tendo em conta a leitura de diferentes autores, por exemplo Cordon & Martinez (1983), chamar de Pensamento Moderno ao paradigma científico que sucedeu ao Pensamento Medieval. Consoante o foco em diferentes autores o Pensamento Moderno pode ser chamado de Cartesiano, Racionalista ou Empírico. Embora tenha uma história muito antiga consubstancia-se durante o Sec. XVIII tendo tido como principais percussores Copérnico (1473 - 1543), Galileo Galilei (1564 - 1642), Descartes (1596 - 1650) e Newton (1643 - 1727). A proposta deste movimento é a razão (o *Penso Logo Existo* de Descartes e o Iluminismo em oposição às trevas da religião). Esta forma de pensar concretizou-se como paradigma científico dominante na civilização até aos dias de hoje.

O Movimento Moderno procurou alcançar verdades absolutas através da racionalidade humana. O mundo seria mecânico, com leis de funcionamento quantificáveis e objectivas, com regularidades e previsibilidade. Define-se a realidade como linear, isto é, a uma causa corresponde um efeito, pela replicação e verificação descobre-se uma lei universal. O método científico é a dúvida sistemática, a experimentação, a verificação empírica. A observação dos factos parte do princípio da separação entre o objecto e o sujeito que observa, o sujeito que observa deve ser apenas dotado de razão, sem intuição nem emoção. A metodologia é reduzir a realidade às suas componentes mínimas e observá-las. Dividir, separar, simplificar e classificar o complexo, a realidade só pode ser compreendida na redução dos fenómenos a um grau de simplicidade que permita a construção de conceitos seguros e leis não refutáveis, gerais e imutáveis. As áreas da matemática, da física, da astronomia e das ciências da natureza dizem-se “exactas”, o mundo é visto como uma “máquina perfeita” governada por leis matemáticas “exactas”.

O Pensamento Moderno está na origem da revolução industrial e permitiu um enorme grau de desenvolvimento na medicina, na tecnologia, na engenharia, na mecânica, etc. Trouxe imenso para a Humanidade, permitiu compreender muito do mundo em que vivemos e levou-nos a avanços de bem-estar e de saúde nunca vistos. A vigência deste paradigma marcou uma época. A ciência ficou marcada com o carimbo da credibilidade, da “verdade” verificada empiricamente, o que levou a eternas discussões sobre o que era ciência e o que não era ciência. Nascemos imbuídos no pensamento moderno, a medicina, de uma forma geral, funciona neste modelo. É a nossa forma habitual de pensar, somos ensinados assim na escola, a uma causa corresponde um efeito, corremos ficamos cansados, estudamos temos sucesso, não comemos temos fome, o coronavírus SARS-CoV-2 provoca a doença COVID-19, etc. Ensinam-nos formas de saber “a verdade”, ensinam-nos a ser claros e objectivos, na ideia de que se fizermos as coisas de determinada forma obteremos um determinado resultado.

A Psicanálise inicia-se neste modelo de pensamento, ainda que constituindo uma subjectividade para o sujeito, Freud procura construir uma ciência racionalista ao jeito do seu tempo, teoricamente fala uma mente biológica herdada filogeneticamente,

mais o menos isolada do meio envolvente, onde a uma causa ou dinâmica (inconsciente) corresponde um sintoma, na clínica fala de um observador que não faz parte da experiência observada (Freud, 1912).

António Damásio (1994) no livro com o interessante nome “O Erro de Descartes” diz-nos que este modelo de ciência não serve para compreender a nossa mente, até pode explicar bem como funciona um neurónio, ou como funcionam diferentes partes do cérebro, mas não consegue explicar como funciona a mente. Porquê? Porque a mente humana é um sistema complexo que só pode ser compreendido se for estudada na sua complexidade. A sua divisão em partes (neurónios, áreas, estruturas, etc.), ainda que seja muito útil para muitas coisas, não permite compreender a emergência da mente. A mente emerge de múltiplas variáveis do corpo em interacção com o meio, emerge como um todo. É necessário um Pensamento Complexo que estude as estruturas dos sistemas, mas também a interacção dessas estruturas com os sistemas de onde a mente advém. Por um lado, a mente, na soma das suas estruturas, revela-se como “um todo maior que a soma das partes”, por outro, este “todo” só advém se existir interacção com o meio ambiente, são variáveis múltiplas em interacção, impossíveis de isolar ou controlar.

O Racionalismo e o Empirismo, através do reducionismo, não conseguem explicar acontecimentos onde estão em causa um grande número de variáveis. Gleick (1988) assinala que a mudança do estudo das partes para o “todo” também pode ser vista como uma mudança de interesse nos objectos para o interesse nas relações entre os objectos. Na ideia de mudança paradigmática de Kuhn (1962) o paradigma moderno deixou de conseguir explicar a realidade e outro paradigma vai ganhando um consenso alargado. Numa crítica e numa leitura complementar ao pensamento da modernidade Edgar Morin (2005) diz que o pensamento complexo agrega os modos simplificadores de pensar numa unidade maior, e que, pelo contrário, o pensamento reducionista desfaz a complexidade da realidade, construindo uma “inteligência cega”. Ficamos com a ideia de que é o todo que determina o comportamento das partes, e não, como antes se pensava, que as partes determinam o funcionamento do todo.

A insuficiência do paradigma moderno tem vindo a ser demonstrada pela evolução das próprias ciências “exactas” e pelo desenvolvimento de diferentes áreas do pensamento. Capra (1996) identifica desenvolvimentos nas ciências “exactas” que mostram os limites do reducionismo, por exemplo na Biologia (a Ecologia Sistémica), na Matemática ou na Física Quântica. No caso da Física são particularmente relevantes as teorias de Heisenberg, o *Princípio da Incerteza*, em que uma partícula elementar não é uma coisa, mas uma interconexão entre coisas, e essa interconexão não pode ser definida *a priori*, mas sim equacionada em termos de probabilidades de ocorrência, acresce a consideração de que não existem observadores não participantes, a partir do momento em que observamos fazemos parte da experiência. Outros desenvolvimentos surgiram das Teorias da Comunicação, da Economia, da Psicologia da Gestalt e da Psicologia Sistémica, da

Cibernética e das Teorias dos Sistemas. Estas teorias destacam a necessidade de estudar sistemas complexos dinâmicos não lineares em constante movimento e com múltiplas variáveis em interacção, sistemas onde não é possível estabelecer relações de causa/efeito de forma linear e onde a redução e isolamento de variáveis não consegue explicar o funcionamento do sistema como um todo.

Porque é que isto é importante para a Psicanálise? Porque a emergência e o funcionamento da mente é, naturalmente, um sistema complexo, e porque só nesta perspectiva podemos ter um enquadramento teórico que permita conceptualizar a forma como as nossas mentes são influenciadas pela informação sobre a pandemia. Talvez seja importante pensarmos um pouco sobre os princípios da Complexidade. Vou-me centrar no desenvolvimento das Teorias dos Sistemas que devem muito às concepções de Ludwig von Bertalanffy. Bertalanffy (1979) considera que a natureza se organiza em sistemas abertos e fechados, os seres vivos são sistemas abertos. Considera também que existem conceitos e princípios sistémicos que são válidos para todos os sistemas abertos, para todos os organismos vivos nos seus sistemas sociais e nos seus ecossistemas.

Juan Coderch (2013) define sistema como um conjunto de elementos que se relacionam entre si de tal forma que cada elemento existe em função de outro, nenhum elemento do sistema fica isolado. O sistema no seu conjunto está em interacção com o meio que o rodeia, esta interacção faz dele um sistema aberto que troca energia e informação com o meio ambiente, o ser humano é um sistema aberto. Este sistema interage com outros sistemas, com outras mentes, mas também com sistemas mais alargados como sistemas sociais, culturais, ecológicos, e sistemas muito maiores como o planeta e o universo. As nossas mentes estão organizadas numa hierarquia de sistemas interdependentes.

Os sistemas abertos são dinâmicos. Thelen e Smith (1996) descrevem esta qualidade dos sistemas dizendo que se transformam no tempo, ou seja, não tem um carácter estático, estão em permanente desenvolvimento, são adaptativos na interacção com os outros sistemas, mudam quando os outros sistemas mudam. O nível de complexidade do mundo e das mentes exige que se estudem processos em movimento e não processos estáticos. Quando analisamos a mente, teremos de estudar um sistema, só existe uma mente (com o seu modo de funcionar, que veremos adiante) em interacção com outras mentes e outros sistemas, quando estudamos uma mente estudamos um movimento adaptativo, é nesta perspectiva que Atwood, Orange, & Stolorow (1997) consideram existir um mito da “mente isolada” em psicanálise.

Os sistemas abertos são não-lineares, pequenas mudanças na entrada inicial dos sistemas podem provocar grandes mudanças na saída, criando situações imprevisíveis. A uma causa não corresponde um efeito, uma causa provoca uma alteração no sistema, o efeito é imprevisível ou apenas probabilístico. Esta é a ideia da “Teoria do Caos”, em que sob determinadas condições “o bater de asas de uma borboleta na China pode provocar um furacão nos Estados Unidos”.

Pequenas alterações nas condições iniciais dos sistemas provocam mudanças nos sistemas interligados (Gleick, 1988). Tudo está interligado, com variáveis múltiplas em interacção, não existe uma causa única para explicar a emergência de um determinado fenómeno, há interdependência entre todos os fenómenos.

Embora o princípio da auto-organização seja fundamental no universo do qual somos parte, isto é, os sistemas abertos usam energia, material e feedback dos seus ambientes externos e internos para se organizarem, nesta leitura, o mundo é imprevisível e desordenado, o mundo está numa constante procura de equilíbrios entre sistemas.

Na articulação entre sistemas complexos é importante a ideia de estado atractor, isto é, os sistemas tendem para a estabilidade, para um equilíbrio numa determinada forma de funcionamento, o sistema estabiliza, com pequenas oscilações, num estado atractor. No caso da mente, este estado corresponde ao nosso carácter, à nossa maneira de ser e estar no mundo. Para Stolorow (1997) na perspectiva da psicoterapia como sistema dinâmico, diático e intersubjectivo, o trabalho do psicoterapeuta é contribuir para que o paciente passe de um estado atractor para outro, de um equilíbrio com os sistemas com que interage para outro equilíbrio mais adaptativo.

É também central a ideia de Emergência (Galatzer-Levy, 2017). A emergência acontece quando os sistemas, na sua interacção, dão lugar a fenómenos que não se explicam pela soma dos seus elementos. Sem que exista uma regra *a priori*, emergem propriedades que as partes isoladas não possuem. A emergência é constante na nossa vida, a mente não é o cérebro, como lembra Damásio (1994), a mente emerge da interacção do bebé com aqueles que o rodeiam, é um fenómeno emergente de uma complexa articulação entre sistemas. O Ser Humano interage com o meio, precisa de energia, de matéria e informação para sobreviver, desta articulação resultam fenómenos emergentes, um deles é a nossa mente.

Na articulação dos conceitos da Complexidade percebemos que os sistemas onde a nossa mente se inclui estão sempre entre a estabilidade e a instabilidade, em desequilíbrio permanente, tendem para uma complexidade crescente e são co-evolutivos. Nesta leitura teremos de estudar a mente com os olhos de uma ciência de processos, de movimentos, onde está integrada uma estrutura, a nossa mente, também ela evolutiva.

Os sistemas vivos são muito mais complexos do que pensávamos. No paradigma da complexidade todas as teorias são limitadas e aproximadas. A ciência não dá uma compreensão completa e definitiva, como refere Morin (2005), o pensamento complexo é um conhecimento multidimensional que reconhece que “a verdade” é impossível de alcançar, trabalhamos na incompletude e na incerteza, o conhecimento está sempre em transformação. Dentro destes princípios, as ciências da complexidade são o conjunto de perspectivas e teorias, de hipóteses e metodologias, que estudam os fenómenos complexos que ocorrem na dinâmica entre sistemas.

Não vou seguir este caminho, não é o objectivo deste trabalho, mas como evidenciam, por exemplo, o Boston Change Process Study Group (2018), a psicoterapia é um sistema complexo com inumeráveis variáveis em interacção e em transformação permanente. O modo de funcionamento da nossa mente, o modo de funcionamento da mente do paciente, o conjunto de informações comunicadas implicitamente, a nossa história de vida e a história de vida do paciente, e tudo o que vai acontecendo no espaço terapêutico, são novas variáveis introduzidas num sistema em movimento. O encontro psicoterapêutico é um sistema complexo. Acrescento mais duas ideias que também não vou pensar, mas que podem ser relevantes para a psicanálise: a) as teorias da complexidade podem abrir a nossa compreensão sobre o diagnóstico, a “origem do sintoma” e a forma de entender a mente dos nossos pacientes, quase sempre centrada no mundo interno (ou internalizado), esta perspectiva alarga a ideia de mente, destacando-a como um fenómeno emergente dos sistemas onde está incluída, no passado e no presente; b) As teorias da complexidade também nos podem fazer pensar sobre o desenvolvimento infantil, muitas vezes visto como linear, realizado por etapas sequenciais estandardizadas em termos de médias estatísticas, nesta perspectiva, o desenvolvimento é emergente da articulação entre sistemas e não é um processo sequencial definido *a priori*, onde à fuga da norma tantas vezes chamamos psicopatologia, com todas as consequências que daí advém.

Para Capra (1996) o novo paradigma reconhece a interdependência fundamental de todos os fenómenos, enquanto indivíduos e sociedades, estamos entrelaçados nos processos da natureza, somos interdependentes da natureza. A totalidade do mundo, do universo, está organizado em sistemas orgânicos, sociais, culturais, ecológicos, etc. Tudo isto cria uma perspectiva, algo perturbadora, sobre quem somos e de como o mundo funciona. As nossas mentes funcionam interligadas com outras mentes, com a natureza e com o desconhecido Universo. Esta ideia encontra interessantes ligações mitológicas, espirituais e religiosas que seria interessante aprofundar.

Creio que a ideia de Complexidade pode ajudar a conceptualizar teoricamente como foram as nossas mentes influenciadas pela pandemia. Pode ser uma oportunidade de estudarmos o lugar do Humano na relação com o mundo, cada um de nós é produto e propriedade de um grande sistema interconectado, interactivo e profundamente complexo. Nós habitamos o mundo, o infinito universo habita-nos a nós. Tudo isto para dizer que o vírus veio lembrar à psicanálise que a natureza faz parte dos sistemas onde a nossa mente está incluída. Alterações nestes sistemas alteram os equilíbrios e provocam alterações nas nossas mentes, depois da pandemia não voltaremos a ser os mesmos, as nossas mentes não voltarão a ser as mesmas, somos seres em movimento, somos um movimento em constante transformação.

Conceptualizo desta forma a interacção do nosso corpo/mente com o meio-ambiente tentando explicar porque fomos influenciados pela informação sobre o vírus. A entrada de informação no nosso sistema, provocou uma alteração no equilíbrio entre a nossa mente e o meio envolvente. Porque o sistema é não linear, a resposta não é igual em todos nós, depende de múltiplas variáveis. O diferente funcionamento das nossas mentes e as diferentes circunstâncias em que estamos



na pandemia (idade, saúde, se fomos infectados ou não, perdas significativas, aspectos sociais, económicos, etc.) ajuda a compreender as reacções distintas em cada um de nós.

A influência do vírus na nossa mente terá de ser pensada na especificidade de cada um. Para além dos aspectos circunstanciais teremos de perceber como funciona a nossa mente, isso explicará porque, mesmo numa situação hipotética de duas pessoas estarem em iguais circunstâncias perante o vírus, as suas mentes reagiriam de formas muito distintas.

## II

### **Porque reagimos de forma diferente à informação sobre a pandemia?**

Daniel Siegel (2012) e Martínez Ibáñez (2017) assinalam que raramente as pessoas que trabalham nas áreas sociais tem presente uma definição de mente. Siegel refere um inquérito realizado em trabalhadores das áreas sociais, entre eles psiquiatras e psicólogos, onde 95% dos inquiridos referiu nunca ter tido uma aula sobre a definição de mente. Ibáñez acredita que o desinteresse pela definição de mente se dá porque acreditamos que nascemos com uma mente. No entanto não é isso que se passa, nascemos apenas com o potencial para ter uma mente, a mente constrói-se na interacção com outras mentes.

Para Ibáñez (2017) a mente é um processo, cognitivo e afectivo, que emerge do sistema nervoso, do cérebro e das relações interpessoais, tem como função regular o fluxo de energia e informação através do tempo. Para Siegel (2012) a mente para além de uma experiência subjectiva, é uma função reguladora constituída num processo emergente e auto-organizado a partir do sistema nervoso e das relações interpessoais. Damásio (1994) destaca a mente enquanto função reguladora e adaptativa do organismo, a função da mente é regular o organismo e a interacção entre o organismo e o meio ambiente tendo como objectivo a sobrevivência do organismo.

De uma forma geral as teorias sobre a formação da mente colocam as relações interpessoais precoces como fundadoras da nossa mente. Esse é o território da psicanálise, desde Winnicott (1988), Balint (1968), Bowlby (1969) ou Spitz (1965), entre outros, que a relação precoce é uma área privilegiada do estudo psicanalítico. Vou considerar algumas ideias das Neurociências que me parecem relevantes para pensar o funcionamento da nossa mente em tempo de pandemia, tentando enquadrar contributos da Psicanálise Relacional.

Como se forma a mente? O humano nasce vulnerável, dependente do adulto. As experiências relacionais iniciais são determinantes da diferenciação do tecido neuronal que permitirá o funcionamento das estruturas cerebrais, é impossível dizer que determinada função mental é da criança ou é um resultado da interacção intersubjectiva com os cuidadores. A formação da mente inicia-se numa situação de intimidade intersubjectiva com outra mente onde se formam padrões de regulação da energia e da informação. Nesta relação existe uma contingência entre os comportamentos do bebé e as respostas dos cuidadores, a relação de contingência

é registada corporalmente através da activação neuronal. Os padrões de fluxo de energia e informação entre dois cérebros definem o funcionamento do cérebro em desenvolvimento, moldam a construção geneticamente programada (Fosha, Siegel & Solomon, 2016).

A comunicação entre bebé e cuidador é feita de diferentes formas, por exemplo através de expressões faciais que duram milésimas de segundo, entoações, prosódias, posturas e pequenos gestos, “protodiálogos” sintonizados (Trevarthen, 2011). As interacções cognitivo-afectivas recíprocas com altos e baixos de envolvimento positivo e negativo são a intersubjectividade (Tronick, 2007). Os cuidadores regulam as emoções desagradáveis, o medo, a angústia, a ansiedade ou a tristeza, proporcionam um ambiente seguro. Estas experiências vivenciadas de forma repetida são codificadas, através de processos electroquímicos como memória implícita, como expectativas de funcionamento dos outros, constituem-se como modelos mentais que vão ser a base para a leitura da realidade interna e externa da futura criança e do futuro adulto (Siegel, 1999). Esta rede neuronal será activada sempre que a criança estiver em situações semelhantes.

A base segura na regulação das emoções só é possível através de uma sincronia emocional entre adulto e criança, a atitude de empatia do adulto será a base para o desenvolvimento dos neurónios espelho na criança, estes neurónios estão relacionados com a capacidade de ter atitudes empáticas (Siegel, 2012). Quando os pais dão aos filhos uma regulação emocional segura os modelos mentais construídos pela criança permitem-lhe olhar o mundo como um local seguro e desenvolver movimentos de interacção social. Com o crescimento este sentimento de segurança corporalizado permite à criança a capacidade de regular as suas próprias emoções. Estas aprendizagens são anteriores à aquisição da linguagem, são inconscientes, são o Inconsciente Relacional na perspectiva da Psicanálise Relacional.

Primordialmente a interacção do bebé é emocional. Mas o que são as emoções e como se processa esta dinâmica? Algumas emoções são inatas ou primárias, não dependem da experiência cultural e tem mesmo uma tradução automática na expressão facial (Ekman, 2003). Por exemplo, o medo, a alegria e a tristeza são emoções inatas. Outras emoções são aprendidas culturalmente (são os sentimentos para Damásio) e surgem num tempo posterior do desenvolvimento envolvendo processos culturais e racionais, por exemplo a vergonha ou o orgulho. Damásio (1994) considera que a emoção é um conjunto de respostas químicas e neuronais do organismo a um estímulo (presente ou lembrado) no interior ou no exterior do organismo. Com o desenvolvimento, através dos processos de regulação emocional, a emoção passa a ser uma expressão do corpo lida pela mente. A emoção que sentimos não depende da nossa vontade, é vivenciada através de reacções fisiológicas involuntárias, por exemplo o aumento do ritmo cardíaco, a subida da pressão sanguínea, a dilatação das pupilas ou a produção de adrenalina, são adequações do organismo aos estímulos com o objectivo de activar uma resposta adaptativa.

As emoções primárias são a forma de comunicação que o bebé usa para se conectar com a realidade. Perante a activação de emoções no bebé, como resposta ao

desconforto interno ou ambiental, como a fome ou o medo, o adulto dá uma resposta. As sequências de contingências relacionais derivadas da emoção do bebé, ou da iniciativa relacional do cuidador, e que são diferentes de pessoa para pessoa e de situação para situação, activam diferentes possibilidades de activação neuronal no bebé. Este processo repetido sistematicamente faz com que a criança construa um padrão de respostas automáticas sobre a forma como lidar com as suas emoções, este padrão constitui-se como memória implícita (Coderch & Espinosa, 2016). Com o desenvolvimento da linguagem estimulam-se as partes racionais do cérebro num movimento semelhante de contingência relacional e de corporização. Desenvolvem-se as capacidades de raciocínio, planeamento e de antecipação do futuro sempre conectadas com as reacções emocionais e com a regulação dessas emoções. Para termos uma ideia da complexidade de toda esta corporização digamos que, segundo Herculano-Houzel<sup>1</sup>, temos 86 000 milhões de neurónios.

Os modelos relacionais inscrevem-se sob a forma de activação neuronal, são uma actividade mental que canaliza o fluxo de informação, e que se virá a constituir como a experiência de ter uma consciência, que é em si mesma um processo emergente da sucessiva activação neuronal.

A memória é capacidade de guardar experiências do passado e usá-las no presente para nos adaptarmos a uma determinada situação que o ambiente nos coloca. Numa situação nova procuramos, de forma consciente ou inconsciente, situações antigas parecidas para adequarmos a nossa resposta. A memória pode ser dividida de diferentes formas, para aqui é pertinente a memória de longo prazo que pode ser explícita ou implícita, de procedimento. A memória explícita é consciente e permite recordar diversos episódios da nossa vida, construir uma narrativa, pensar na relação entre diversas situações, desenvolve-se a partir dos dois anos de idade. A memória implícita (Siegel, 2012) é aquela que está presente desde o nosso nascimento, é uma memória emocional, corporal, olfactiva, táctil, inclui os nossos modelos relacionais implícitos. Ainda que não possa ser recordada define, em muito, quem nós somos. É com esta memória que respondemos de forma automática às diferentes situações relacionais e ambientais do dia-a-dia.

É a partir da interacção relacional precoce, e através da regulação emocional, que serão definidos os nossos pensamentos, a nossa forma de pensar os outros, o mundo, e nós próprios. As famílias tendem a transmitir padrões de compreensão das relações e do mundo de forma intergeracional (Riera, 2019). Numa perspectiva contemporânea a psicanálise relacional tem-se dedicado a estudar esta dinâmica relacional precoce e a sua relação com a psicopatologia e funcionamento da mente. O conceito de memória implícita é similar ao Conhecimento Relacional Implícito do Grupo de Boston (2008), ao Inconsciente Pré-reflexivo de Atwood & Stolorow (1992), ao Sabido Não Pensado de Bollas (1991) ou à Parte Infantil da Mente de Martínez Ibáñez (2013).

A memória implícita constitui-se através de processos de regulação emocional. Uma adequada regulação emocional permite desenvolver formas adaptativas de lidar com a realidade, uma desregulação emocional é pouco adaptativa e aumenta as probabilidades de sentirmos mal connosco próprios, na relação com os outros e na adaptação ao meio-ambiente (Hill, 2015).

<sup>1</sup> <https://www.publico.pt/2019/03/27/ciencia/noticia/suzana-herculanohouzel-numeros-celulas- apenas-primata-cerebro-1866730>

Pessoas com pouca capacidade de regular as emoções revelam dificuldade nos processos mentais mais complexos como a mentalização (Fonagy, 2016), isto é, a capacidade de pensar sobre os nossos próprios pensamentos e de compreender os pensamentos, as intenções e os estados emocionais dos outros, um “ver-nos a nós de fora e aos outros de dentro”. Para Fonagy esta função reflexiva desenvolvida pela nossa mente encontra semelhanças com o “insight” definido por Freud (1916/1917), com a “posição depressiva” de Mélanie Klein (1935), com a “capacidade de estar só” de Winnicott (1965) e com o “pensar os pensamentos” de Bion (1957). Nas crianças (e nos adultos) que tiveram ambientes de desenvolvimento inseguros, traumáticos ou sem regulação emocional adequada a capacidade de mentalização, a função reflexiva, não se desenvolve. A capacidade de mentalização é um marco evolutivo nos humanos, aspecto chave para a nossa vivência em comunidade e para a constante transformação cooperativa para níveis superiores de bem-estar.

Não vou seguir este caminho, não é objectivo deste trabalho, no entanto saliento que é com a memória implícita que um paciente estabelece relação com o psicoterapeuta, é a sua “transferência”. Saliento também que os padrões relacionais que foram adaptativos na infância podem não ter utilidade na idade adulta, por exemplo: o isolamento pode ser útil a uma criança com pais abusadores, mas vai gerar muito mal-estar na idade adulta quando, para viver de forma independente, necessitar de estar em interacção social. Muitas das pessoas que procuram a nossa ajuda fazem-no porque a sua memória implícita não é adaptativa na idade adulta, procuram novas formas de se adaptar à realidade. A questão clínica é: tendo em conta que estes padrões são implícitos, procedimentais, não temos acesso a eles pela memória nem pela verbalização, como podemos desenvolver corporizações de modelos da mente mais adaptativos? Os processos de regulação emocional farão parte da resposta.

É com a memória implícita que vamos reagir à multiplicidade de informações, muitas vezes contraditórias, que o ambiente nos dá sobre a pandemia. Este é motivo que faz com que cada um de nós tenha uma resposta diferente aos acontecimentos. Não existem memórias implícitas iguais, a quantidade de experiências relacionais, de circunstâncias biológicas e todas as circunstâncias do desenvolvimento não o permitem, são demasiadas variáveis em interacção. Para uma hipotética situação de circunstâncias exactamente iguais na vivência da pandemia, duas mentes respondem de forma diferente, porque não existem mentes iguais, cada uma das nossas mentes, de forma mais ou menos adaptativa, adapta-se à realidade com o seu modelo de regulação emocional.

A informação sobre a pandemia activa as nossas emoções sem que tenhamos consciência disso, a diferente forma de gerir as emoções de cada um gera diferentes respostas automáticas. Vamos ler a realidade e agir conforme os nossos modelos internos (inconscientes) adquiridos nos processos de regulação emocional, por isso, perante a informação sobre a pandemia, encontramos respostas tão diferentes como uma ansiedade inibidora em quem, com a informação disponível da realidade, corre muito pouco risco, e reacções de negação da realidade (pela incapacidade de regular a angústia), em pessoas que correm realmente riscos.

### III

**Na sequência dos problemas de saúde, das perdas, dos problemas sociais e económicos, de uma forma geral, podemos dizer que a pandemia foi uma mudança repentina no meio-ambiente que provocou uma retirada do sentimento de segurança e uma restrição das relações humanas de forma prolongada no tempo. Para a nossa saúde (mental), isto é importante?**

A mente não é um nome, é um verbo, não é uma estrutura fixa, é um processo, é um movimento cognitivo-afectivo que tem como função regular e adaptar o organismo ao meio ambiente. O meio ambiente mudou, tornou-se inseguro em várias dimensões, as relações humanas foram restringidas. Numa leitura da Complexidade, muda a interação entre sistemas, muda o sistema mente. De que forma?

Vou-me basear em Porches (2017) e Schore (2016) para dizer que para o funcionamento da mente existem dois processos centrais: o sentimento de segurança e a regulação emocional. Vou também partir do princípio da neuroplasticidade (Siegel, 2012). Este conceito explica como as nossas mentes se transformam nos sistemas onde estão inseridas. A relação mente-ambiente não é unidireccional, a experiência relacional, a experiência do meio, interfere na estruturação das redes neuronais e na expressão dos genes (Blackburn & Epel, 2017). Vivemos em sistemas complexos onde não existem redutos pré-determinados não transformáveis. A totalidade do nosso Ser existe e advém permanentemente da experiência relacional e ambiental.

Sabemos desde Bowlby (1988) que a Base Segura na relacionalidade humana é indispensável para o desenvolvimento da nossa mente através dos processos de vinculação. É o sentimento de segurança que permite o relacionamento entre as pessoas, vamos para o mundo com um sentimento de segurança na base de cada movimento. Sem segurança não há desenvolvimento.

Para Porches (2017) foi o sentimento de segurança que permitiu aos mamíferos superiores desenvolverem a conexão social e a cooperação, dimensões decisivas para o desenvolvimento dos humanos. O sentimento de segurança é essencial para a sobrevivência dos mamíferos. Porches considera que a arquitectura do cérebro revela a sua evolução histórica. O cérebro mantém funções desenvolvidas nos nossos antecessores evolutivos: a) funções reptilianas, b) funções dos mamíferos inferiores e c) dos primatas. Como resultado da evolução e da necessidade de adaptação, novas estruturas foram surgindo sempre integradas nas mais antigas. A parte mais arcaica do nosso cérebro é responsável pelas funções básicas de manutenção da vida, a vigília, o ritmo cardíaco, a temperatura corporal. De seguida encontramos as estruturas cerebrais responsáveis pelas emoções e pelos comportamentos automatizados, finalmente na parte mais recente do desenvolvimento (córtex cerebral) estão, entre outras coisas, as capacidades de planeamento e antevisão do futuro. Estas dimensões funcionam de forma integrada e são activadas, de forma automática, para dar resposta ao meio ambiente, a sua activação depende de uma leitura de segurança ou insegurança do meio-ambiente.

O sistema de Neurocepção é um processo não consciente pelo qual o sistema nervoso

avalia e detecta insegurança. Avaliado o perigo, o estado fisiológico passa automaticamente a estar activado para funcionar em função da sobrevivência. As emoções primárias transformam-se num sistema neuroceptivo que informa sobre o significado dos estímulos. Informa também sobre os estados afectivos dos outros e das suas intenções.

De acordo com a Teoria Polivagal de Porches (2017) os comportamentos sociais são condicionados pela estrutura “histórica” do desenvolvimento do nosso cérebro. Quando nosso sistema neuroceptivo faz uma avaliação do meio como seguro é permitida uma disponibilidade para a interacção social, com as partes “historicamente” mais recentes do nosso cérebro. Quando a leitura é de perigo, usamos um circuito neuronal mais primitivo, ou seja, comportamentos adaptativos automatizados. Este circuito organiza os comportamentos de ataque e de fuga, mesmo antes de termos consciência do está a acontecer, as emoções básicas activam uma resposta imediata. Um último mecanismo é activado em situações de perigo de vida e faz com que fiquemos imobilizados, o “fingir-se de morto” típico de alguns animais. Porches considera que viajamos nestes mecanismos, por circuitos neuronais distintos, com activação independente da nossa vontade. O nosso organismo responde com cada um destes sistemas consoante o sistema neuroceptivo informa da segurança ou insegurança da realidade. Isto explica a importância do sentimento de segurança para os humanos.

Creio que este mecanismo explica a dificuldade que vamos tendo em conviver com a informação sobre a pandemia. Passámos, de forma repentina, de um estado de leitura do meio como seguro para uma leitura do meio como inseguro, que levou à activação de estados fisiológicos de defesa contra o perigo, de forma independente da nossa vontade. Passámos a ver o mundo, e as nossas relações interpessoais, como locais inseguros. A pandemia teve um impacto fisiológico, emocional e cognitivo em todos nós. O meio ficou inseguro, a ciência não deu segurança, a política não deu segurança, a linguagem da comunicação social não deu segurança. Nós ficámos inseguros, chegou a pandemia da ansiedade.

A alteração no equilíbrio dos sistemas conduziu-nos para a ansiedade, é inevitável, não depende da nossa vontade. Vivemos em sistemas complexos, abertos e não lineares e somos sistemas abertos e não lineares. Pensar que a pandemia não tem influência em nós, pensar que tudo voltará a ser como antes, pensar que nós continuaremos a ser os mesmos, seria uma espécie de negacionismo de trazer por casa, um sentimento de invulnerabilidade mental. As nossas mentes não voltarão a ser as mesmas. Nada voltará a ser como antes, será outra coisa construída do que antes fomos, seremos outros, a experiência transforma os sistemas, sempre, e para sempre.

A capacidade de regulação emocional é determinante da forma como cada um de nós vive a pandemia. Em situações de ansiedade, a forma mais ajustada ou menos ajustada, com que lemos a realidade depende da forma como regulamos as nossas emoções. Pessoas com uma maior capacidade de regular as emoções ficam em vantagem adaptativa, pessoas com maior desregulação emocional terão mais dificuldade em utilizar de forma adequada o seu sistema neuroceptivo, ficando em desvantagem adaptativa. A vantagem adaptativa pode ser uma correcta leitura da

realidade através das emoções e o adoptar comportamentos de segurança, uma desregulação emocional pode levar, por exemplo, à negação da realidade como forma de lidar com a angústia.

A regulação emocional é um potencial desenvolvido na infância que se constitui como memória implícita, no entanto, está, durante toda a nossa vida, em constante actualização e transformação na interacção com os outros. Em situações de ansiedade precisamos de uma maior capacidade de regulação emocional, precisamos também de mais contacto humano, no entanto a pandemia restringiu a interacção humana.

A pandemia conduz-nos a um paradoxo que, para muitos de nós, se pode tornar insustentável: os humanos regulam as suas emoções em interacção com outros humanos, o sentimento de insegurança levou à activação dos mecanismos de resposta ao perigo, surgiu a ansiedade que desafia a nossa capacidade de regulação emocional, ficámos com uma maior necessidade de contacto humano para regularmos as emoções, paradoxalmente, a mensagem da pandemia é um imperativo de redução do contacto humano, ausência de contacto físico. O isolamento social numa situação de ansiedade é traumático para os humanos. O outro humano que tinha um potencial de regulação emocional, passou a ser um perigo. Creio que este é o grande paradoxo que a pandemia nos coloca: uma maior ansiedade leva a uma maior necessidade de contacto humano, o contacto humano é proibido. Fica um grande desafio para a capacidade de regularmos as nossas próprias emoções. Talvez esta ideia nos ajude a compreender porque se juntou à pandemia viral uma pandemia de ansiedade.

Deste paradoxo surge outro: a permanência em ambientes de ansiedade prolongada no tempo leva a uma significativa redução da capacidade de resposta do nosso sistema imunitário. Blackburn & Epel (2017) num trabalho que valeu o Prémio Nobel da Medicina, explicam como a nossa expressão genética é influenciada pelas circunstâncias em que vivemos, desde as circunstâncias stressantes e traumáticas ao sentimento de segurança do nosso bairro. Todos estes aspectos influenciam positiva ou negativamente o tamanho dos nossos telómeros, segmentos repetitivos de ADN não codificante que se localizam nas extremidades dos cromossomas, e que tem uma grande responsabilidade na regeneração celular do sistema imunitário. Ambientes stressantes reduzem significativamente o tamanho e a capacidade de resposta dos nossos telómeros. Assim, numa altura em que seria desejável um sistema imunitário fortalecido, corremos o risco de “morrer pela cura”.

Não vou seguir este caminho, mas as dinâmicas de insegurança, de ansiedade e de regulação emocional são de acrescida importância nas crianças, porque estão em fase de desenvolvimento com uma plasticidade neuronal muito maior, e por isso com necessidade de ambientes seguros e de contactos humanos para desenvolver a capacidade de regulação emocional. A ansiedade dos adultos pode não ajudar e o impacto será maior, com potencial para que a restrição das relações humanas se constitua como memória implícita, como forma natural de estar no mundo. Não sabemos com que consequências.

Creio que foi este conjunto de aspectos que fez com que Stephen Porches, quando o jornalista do jornal La Razon<sup>2</sup> lhe perguntou se a Pandemia poderia ser considerada um trauma, tenha respondido: “definitivamente”. Creio também que é por estes motivos que vários autores da Psicanálise Relacional como Jessica Benjamin, Steven Kuchuck ou Antony Bass no recente encontro sobre a pandemia realizado pela IARPP Internacional<sup>3</sup>, ainda que não deixando claro o porquê, se tenham referido à pandemia como trauma ou trauma social, relembrando o vivido em 11 de Setembro de 2001 em Nova Iorque.

A nossa mente é um sistema, que interage com outras mentes, com outros sistemas, todos os sistemas têm estrutura e princípios organizadores, mas são sistemas abertos que procuram equilíbrios. Mais que tensões e conflitos, internos e externos, inerentes ao movimento e ao pensamento, numa perspectiva da Complexidade, as nossas mentes procuram equilíbrios e adaptabilidade nos diversos sistemas onde estão envolvidas de forma a manter a sobrevivência do organismo.

Os sistemas tenderão para outro equilíbrio. Podemos pensar num “efeito borboleta” em que a alteração das premissas iniciais leva a alterações nos equilíbrios futuros, até que ponto a permanente leitura de insegurança e a restrição das relações humanas, pela sua vivência prolongada no tempo, não se constitui como memória implícita, conduzindo a um maior individualismo no futuro. Esta ideia é complementada pela digitalização da comunicação humana, que se tornou uma relacionalidade de futuro. Não sabemos as consequências de um crescimento exponencial da restrição das interações humanas.

A vida sempre foi incerta e imprevisível, talvez a pandemia também nos possa conduzir a uma maior consciencialização da nossa vulnerabilidade, um maior contacto com a nossa fragilidade, e dessa forma um maior contacto com a nossa vida emocional. Desde a revolução industrial, com o acréscimo de bem-estar e diminuição da luta pela sobrevivência, o contacto com as emoções e a atenção às emoções das crianças tem-se desenvolvido de forma significativa. Este processo traz consigo grandes ganhos para a nossa saúde mental (Riera, 2019). Talvez a pandemia nos consciencialize da interdependência global entre as pessoas e entre as pessoas e a natureza, levando ao desenvolvimento de mais e melhores comportamentos de cooperação.

Talvez a pandemia também nos possa fazer pensar que a nossa mente advém da interacção entre sistemas. A nossa saúde mental depende do equilíbrio nos sistemas, e nem sempre estamos suficientemente atentos às consequências para a nossa saúde (mental) da dinâmica dos sistemas humanos e ambientais.

**Fim**

### **“I Can’t Breathe”: Pandemia, Racismo e Alterações Climáticas**

Uma pequena nota final para destacar outra vertente da importância dos conceitos da Complexidade para a Psicanálise. A expressão “I Can’t Breathe” encontra

<sup>2</sup> [https://www.larazon.es/salud/20200406/el7vkcqvorb5bjdowljdiiebi.html?fbclid=IwAR0HKh8VYLgy2nbleQx4K1\\_uKE60jfr4\\_Mn1BGck-z8RIwITos1ncL1ArGUY](https://www.larazon.es/salud/20200406/el7vkcqvorb5bjdowljdiiebi.html?fbclid=IwAR0HKh8VYLgy2nbleQx4K1_uKE60jfr4_Mn1BGck-z8RIwITos1ncL1ArGUY)

<sup>3</sup> <http://iarpp.net/conference/iarpp-symposium-2021/>



simbolismos em três temas da actualidade, a pandemia, o racismo e as alterações climáticas. Numa leitura da interacção entre sistemas estas temáticas, para além de questões políticas, são questões de saúde mental. Andrew Samuels (2015) diz que os nossos mundos internos e a nossa vida privada são afectados por decisões políticas e pela cultura política. A nossa saúde mental depende da política. Salienta que a opinião dos psicoterapeutas nunca é escutada pelos políticos, e deveria ser.

Nós somos os sistemas, nascemos dos sistemas. É por isso que a política é tão importante para a saúde mental, é por isso que é diferente (na saúde mental dos homossexuais) ser homossexual no Irão ou em Portugal, é diferente para a nossa saúde mental viver em ditadura ou em liberdade. É também por isso que as políticas de refugiados e de reconhecimento do racismo sistémico são importantes, a negação ou a aceitação da subjectividade do outro tem consequências na saúde mental de todos os elementos de um sistema. É diferente ser imigrante num país onde a nossa cultura de origem é respeitada ou num país onde é ridicularizada, é diferente vivermos num país onde a nossa subjectividade é aceite, ou num país onde nos mandam para a nossa terra como se fossemos ladrões que vieram saquear um palácio. A xenofobia e o racismo, tem por base a negação da subjectividade do outro. A consciência da diferença e a capacidade de conviver com o outro, de reconhecer o outro (Benjamim, 1988), ou a consciência dos nossos estados fascistas da mente (Bollas, 1994), são importantes para a saúde mental das vítimas e previnem ciclos de violência que introduzem mais insegurança nos sistemas, logo mais ansiedade e menos conexão social.

É o sentimento de insegurança que elege os incapazes de reconhecer e valorizar a diferença cultural dos outros, os sem empatia, profetas do conflito e da competitividade como forma de desenvolvimento, em detrimento da cooperação. Creio que reagimos de forma automática valorizando aqueles que, de forma irracional e violenta, nos prometem segurança. A política é vida, a psicanálise, em última análise, é política. Não vou seguir este caminho, mas uma postura política da psicanálise, exige uma leitura clínica, sobre isto considero que um psicoterapeuta nunca é apolítico, a política está inerente à relação, de forma explícita ou implícita.

Também as alterações climáticas geram insegurança e instabilidade, é uma questão de saúde mental. Não se trata de só salvar o planeta da destruição e de prevenir a desorganização social e económica, e provavelmente guerras, trata-se de preservar o nosso bem-estar, a nossa saúde (mental). Não posso deixar de pensar na comparação entre as mentes daqueles que nascem e crescem em contextos de guerra ou privação alimentar, ambientes de insegurança e sobrevivência permanente, e as mentes daqueles que tiveram a sorte de nascer em ambientes relativamente seguros.

A psicanálise clássica viu o estado como o pai e o cidadão como uma criança (Samuels, 2015). As teorias da Complexidade permitem compreender como a política, o racismo, a xenofobia ou as alterações climáticas afectam a nossa saúde. A saúde mental não é só a relação com a mãe, com o pai, e as dinâmicas familiares, a política é importante. Tal como Freud se bateu pela importância de uma vivência

activa da sexualidade no tempo vitoriano, talvez hoje nós nos possamos bater, na teoria e na prática, pelo importância do reconhecimento da subjectividade do outro e das dinâmicas políticas como factores decisivos para a saúde mental. As dinâmicas dos sistemas e os seus equilíbrios emergentes podem ser um contributo para a nossa saúde mental.

Talvez a pandemia nos conduza para uma maior consciencialização da nossa interdependência, e desta forma impulsione dinâmicas pessoais e sociais de maior reconhecimento e valorização do outro e do ambiente em que vivemos. Talvez, é uma esperança.

## Referências

Atwood, G., Orange, D & Stolorow, R. (1997). *Trabajando intersubjetivamente. Contextualismo en la parática psicoanalítica*. Ágora Relacional. (2012)

Stolorow, R. & Atwood, G. (1992). *Los Contextos del Ser. Las bases intersubjetivas de la vida psíquica*. Herder Editorial.

Balint, M. (1968). *A Falha Básica*. Artes Médicas. (1993).

Bertalanffy, L., Von (1979). *Perspectivas en la Teoría General de Sistemas*. Alianza Editorial.

Benjamim, J. (1988). *Los Lazos del Amor. Psicoanalysis, feminismo e el problema de la dominacion*. Paidós.

Bion, W. (1957). Differentiation of the Psychotic from the non-psychotic personalities. *International Journal of PsychoAnalysis*. 38,, 266-275.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment* (2ª ed). Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: clinical applications*. Routledge.

Boston Change Process Study Group & Jeremy P. Nahum M.D. (2008) Forms of Relational Meaning: Issues in the Relations Between the Implicit and Reflective-Verbal Domains. *Psychoanalytic Dialogues*, 18 (2), 125-148.

Boston Change Process Study Group (2018). The “something more” than interpretation revisited: sloppiness and co-creativity in the psychoanalytic encounter. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(3), 693-729.

Bollas, C. (1994). *Ser un personaje*. Paidós.

Bollas, C. (1991). *La sombra del objeto. Amorrortu*.

- Blackburn, E. & Epel, E. (2017). *A Ciência da Juventude*. Elsinore.
- Gleick (1988). *Caos. La Creación de una Ciencia*. Titivillus.
- Capra, F. (1996). *A Teia da Vida*. Cultrix.
- Coburn, W. (2014). *Psychoanalytic Complexity*. Routledge.
- Coderch, J. (2013). El Psicoanálisis Relacional a la luz de la teoría de los sistemas intersubjetivos dinámicos y no lineales. *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (3): 538-554. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.org.es](http://www.ceir.org.es)]
- Coderch, J. & Espinosa, A. (2016). *Emoción e Relaciones Humanas*. Ágora Relacional.
- Cordon, J. & Martinez, T. (1983). *História da Filosofia*. Edições 70.
- Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes*. Temas & Debates.
- Dodds, J. (2011). *Psychoanalysis and Ecology at the Edge of Chaos*. Routledge.
- Ekman, P. (2003). *A Linguagem das Emoções*. Lua de Papel.
- Fosha, D., Siegel, D. & Solomon, M. (2016). Introdução. In *El poder curativo de las emociones*. Editorial Eleftheria.
- Fonagy, P. (2016). Uso de la Mentalización en el proceso psicoanalítico. *Revista de psicoanálisis y psicoterapia*, 7.
- Freud, S. (1912). *Recomendações aos médicos que exercem a psicanálise*. Ed. Stand. Brasileira. Imago, 1987. Vol. XII, p.145-159.
- Freud, S. (1916/1917). *Conferencias Introdutórias à Psicanálise*. Ed. Stand. Brasileira. Imago. 1987. Vol. XVI.
- Galatzer-Levy, R. (2017). *Nonlinear Psychoanalysis*. Routledge.
- Hill, D. (2015). *Teoría de la regulación del afecto*. Editorial Eleftheria.
- Klein, M. (1935). Uma contribuição à psicogénese dos estados maníaco-depressivos. *Amor, culpa e reparação e outros trabalhos. Obras Completas de Melanie Klein*. Vol. I. Imago.
- Kuhn, T. (1962). *A estrutura das revoluções científicas*. Editora Perspectiva.

Martínez Ibáñez, J. (2017). La Mente y el inconsciente relacional. *Clínica e Investigación Relacional*, 11 (2), 352-36. [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info)]

Martínez Ibáñez, J. (2013). *Las Dos Edades de la Mente*. Ágora Relacional.

Morin, E. (1977). *O Método I*. Publicações Europa-América.

Morin, E. (2005). *Introdução ao Pensamento Complexo*. Editora Sulina.

Porches, S. (2017). *Guía de Bolsillo de la Teoría Polivagal*. Editorial Eleftheria.

Riera, R. (2019). *La Herencia Emocional*. Planeta.

Samuels, A. (2015). *Una Nueva Terapia para la Política*. Espacio Gradiva.

Seligman, S. (2005) Dynamic Systems Theories as a Metaframework for Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 15:2, 285-319.

Schore, A. (2016) *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Routledge.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. Guilford Press.

Siegel, D. J. (2012). *Guía de Bolsillo de Neurobiología Interpersonal*. Eleftheria.

Spitz, R. (1965). *O Primeiro Ano de Vida*. Martins Fontes. (1996).

Stolorow, R. (1997). Dynamic, Dyadic, Intersubjective Systems: An Evolving Paradigm for Psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 14(3), 337-346.

Spruiell, V. (1993). Deterministic Chaos and the Sciences of Complexity: Psychoanalysis in the Midst of a General Scientific Revolution. In *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 41, 3-44.

Thelen, E., Y Smith, L. (1996). *A Dynamic Systems Approach to Development of Cognition and Action*. Massachusetts Institute of Technology.

Tronick, E. (2007). *Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children*. Norton & Company.

Trevarthen, C. (2011). La Psicobiología Intersubjetiva del Significado Humano: El Aprendizaje de la Cultura Depende del Interés en el Trabajo Práctico Cooperativo y del Cariño por el Gozoso Arte de la Buena Compañía. *Clínica e Investigación Relacional*, 5 (1): 17-33.

Winnicott, D. (1988). *Natureza Humana*. Imago Editora.

Winnicott, D. (1965). *O Ambiente e os Processos de Maturação*. Artes Médicas.