

Recensão Crítica de “*On Giving Up*” de Adam Phillips

Frederico Bento¹

Desistir ou Não Desistir? Eis a Questão.

De tempos a tempos, o Ricardo (nome fictício), colocava-se e colocava-me a questão “desisto ou não desisto?”. Ao mesmo tempo que a pergunta lhe fugia por entre os lábios, já uma resposta pronta se preparava para sair. A pergunta era retórica, porque como me dizia logo de seguida, “Os heróis nunca desistem”.

A possibilidade mágica de ser herói deslumbrava o Ricardo que, por circunstâncias de vida, assistiu ao abandono do pai, ao “pesado” diagnóstico de défice de atenção e à convivência com uma mãe que, para além do marido, já tinha visto sair de casa os seus três filhos mais velhos por não conseguirem nem saberem lidar com a massiva angústia e zanga da mãe projectada sobre eles. Se fosse herói, o Ricardo, o mais novo dos quatro, deixaria de ser rotulado como “menino especial”, passando a ter outro crédito na escola, mas também no seio da família. Para ser herói e como consequência se sentir gostado e amado, o Ricardo nunca poderia desistir. Isso era-lhe muito claro.

Naturalmente que o Ricardo cresceu num contexto familiar que reforçou este seu sentimento de inferioridade, pouco reconhecimento, pouca capacidade, combatendo isso com a esperança fantasiosa de um dia ser herói. No entanto, o Ricardo também vive e está integrado numa cultura. Cultura essa, a nossa, que se tem desenvolvido e construído sobre uma ideia de que o sucesso só se alcança através de uma resistência implacável contra as adversidades. Podemos pensar que este ideal foi passando de geração em geração também devido às histórias dos grandes heróis, transmitidas através de mitos, lendas e narrativas históricas que fortalecem a crença de que desistir é um sinal de fraqueza e que apenas aqueles que resistem atingem a verdadeira liberdade e com isso a desejada felicidade.

O Ricardo constitui-se, em grande medida, como um produto da cultura em que vive, onde a narrativa do “nunca desistir” está fortemente enraizada e amplamente

¹Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta Psicanalítico em formação, PsiRelacional.
Contacto: fredbento10@gmail.com

celebrada. Esta cultura, que glorifica a perseverança a qualquer custo, encontrou eco nas experiências pessoais e familiares de Ricardo, reforçando ainda mais essa crença. De facto, o abandono do pai, o diagnóstico de défice de atenção e o desafio de lidar com uma mãe emocionalmente sobrecarregada, criaram um ambiente onde a ideia de persistir, de ser o “herói” que nunca desiste, parecia não só necessária, mas também inevitável. Para Ricardo, a cultura à sua volta combinada com o seu contexto familiar validava a noção de que desistir não era uma opção – apenas os heróis que resistem até ao fim são dignos de amor e respeito.

Ricardo, sendo um exemplo de como as nossas experiências pessoais se podem entrelaçar com as narrativas culturais dominantes foi, sem saber, influenciado por todas as histórias de grandes feitos. Foi influenciado por Hércules, capaz de concretizar doze tarefas praticamente impossíveis, nunca desistindo. Foi influenciado por Ulisses, o bravo rei de Ítaca que na *Odisseia*, de Homero, enfrenta uma viagem de dez anos repleta de perigos e tentações às quais nunca sucumbe, levando o seu objectivo até ao fim. Foi influenciado por Churchill, o primeiro-ministro britânico durante a Segunda Guerra Mundial, naquele seu poderoso discurso em que transmite a ideia de que a derrota só acontece quando se desiste. Foi influenciado por todas as histórias do tempo dos Descobrimentos, que em Portugal se tornou gigante. Foi também influenciado por todos os filmes de acção em que o bom herói não desiste e acaba sempre feliz. Foi influenciado pelas histórias de Bruce Wayne, o Batman, que narra uma história de superação e resiliência, ou até mesmo influenciado pelo Capitão América, um rapaz frágil que se transforma num super-soldado, reforçando a ideia de que a perseverança é a chave para a vitória.

Tal como o Ricardo, onde a narrativa cultural serviu e encaixou na história familiar, nós todos, sujeitos pertencentes a este tempo e sociedade, também de uma forma inconsciente, querendo ou não querendo, somos afectados pela cultura de “*os vencedores nunca desistem e os que desistem nunca vencem*”, ou “*nunca desistir é o segredo dos fortes*”, levando-nos por vezes a tomar decisões pouco pensadas e em que nada nos beneficiam. Este tipo de mensagem, veiculada antigamente através de histórias de heróis, agora é muito mais directa e explícita: o fracasso não é uma opção e o sucesso é alcançado por aqueles que ignoram as dificuldades e seguem em frente sem vacilar. No fundo, a possibilidade de nos tornarmos heróis deixou de ser uma tarefa

de transcendência exercida em momentos de extrema dificuldade, para passar a ser também uma oportunidade de negócio, onde alguém com uma clarividência acima da dos demais nos diz como devemos fazer para deixar de sofrer e atingir o sucesso.

A pergunta que coloco é se não seremos todos suficientemente adultos para poder decidir a nossa vida? Será que a via da infantilização do adulto leva ao seu não sofrimento? E se o adulto perceber que precisa de desistir? Que precisa de sentir a dor? Não o pode fazer? Segundo muitos, não pode. Cai num espaço onde a integração emocional se torna proibida. Cai num espaço onde desistir seria ir contra toda uma cultura. Seria ir contra todos, até contra ele próprio. Torna-se uma decisão impossível.

É aqui, onde a pressão para nunca se desistir se torna quase impossível de resistir, que a obra de Adam Phillips, *“On Giving Up”*, se eleva a um patamar que merece ser olhado e pensado.

Adam Phillips é na actualidade um dos mais renomados psicanalistas contemporâneos. Reconhecido tanto na sua prática clínica, como através daquilo que escreve, Phillips antes da sua formação em Psicanálise, graduou-se em literatura inglesa, o que naturalmente permitiu dar ainda mais riqueza à qualidade dos seus livros. Phillips, nas suas obras, aborda as nuances da experiência emocional humana, explorando temas como o desejo, relacionamentos, infância, escolhas de vida e o papel da Psicanálise na compreensão de tudo isto. Para além de *“On Giving Up”*, o livro sobre o qual me irei debruçar, algumas das suas obras mais conhecidas passam por *“Monogamy”*, *“On Kissing, Tickling, and Being Bored”* e *“Missing Out: In Praise of the Unlived Life”*.

Em *“On Giving Up”*, Adam Phillips torna claro, uma vez mais, como é que a Psicanálise está presente na vida quotidiana de cada um de nós, tornando a sua compreensão acessível ao leitor. Não tendo à data lido mais nenhum livro do autor, intuo que este é um extraordinário observador do mundo. Tendo presente a ideia de que a Psicanálise é o Mundo, as suas movimentações, as suas referências, aquilo que fica e aquilo que desaparece, ou seja, os padrões que o mundo cria e as suas disrupções, a forma como Phillips se debruça e indaga sobre pressupostos culturais e psicológicos que estão lacrados há gerações e que moldam a visão de cada um de nós sobre nós mesmos e sobre o mundo, é de alguém, como disse em cima, capaz de tomar decisões impossíveis.

O livro oferece uma oportunidade ao leitor para uma reflexão profunda sobre o significado de desistir, não apenas de um ponto de vista instrumental, mas também,

pensando de uma forma vasta e complexa, sobre todo o conceito de desistir tanto individual como culturalmente. Ao longo de 9 capítulos, incluindo um prólogo e um epílogo, o autor propõe, através de constantes reflexões, a possibilidade de que a ideia de desistir pode ser o caminho para uma vida mais autêntica e viva, equilibrando o que muitas vezes gera um conflito insuportável: aquilo que a cultura impõe e aquilo que é a nossa individualidade expressa pelo desejo/vontade.

Este é, portanto, um livro sobre a possibilidade de se Ser.

“On Giving Up” começa com um prólogo que tem como objectivo, na minha óptica, apresentar e preparar terreno para as principais ideias do livro, que vêm defendidas nos dois primeiros capítulos (*“On Giving Up”* e *“Dead or Alive”*). Na forma como a penso, toda a continuidade do livro está sustentada nesta parte inicial e é por isso que sinto que esta merece uma diferenciação. Como tal, debruçar-me-ei sobre ela de uma forma mais ampla e profunda. Os restantes capítulos do livro, são na minha perspectiva uma expressão detalhada de como as ideias colocadas no início se reflectem no quotidiano e são aplicadas a diferentes áreas da vida.

O primeiro capítulo (*“On Giving Up”*), que partilha o nome da obra, desafia de uma forma muito directa a cultura de que o herói é aquele que vai até ao fim, testando o limite das suas capacidades colocando-se em situações de potencial prejuízo em busca do sucesso. Esta narrativa cultural é, em grande parte, a razão pela qual muitos de nós, como o Ricardo, sentem uma necessidade tão profunda em continuar, mesmo quando todas as pistas sugerem que desistir poderia ser a opção mais sábia. Contra a lógica da infinita resiliência e perseverança como forma de avançar, Phillips propõe a possibilidade de desistir como fazendo parte de qualquer vida humana, libertando-nos de pressões desnecessárias e de expectativas sociais irrealistas. Desistir para Phillips deve ser visto como uma forma de avanço, na medida em que representa a capacidade do ser humano em reconhecer e aceitar os seus limites, redefinir as suas prioridades e embarcar em novas experiências e caminhos mais autênticos. Para Phillips, desistir deve ser considerado como uma grande habilidade, em vez de algo inerentemente negativo.

Phillips propõe-se então a pensar sobre os motivos pelos quais o acto de desistir é sentido como algo tão pesado que não pode sequer ser pensado nem considerado como opção.

Desistir foi e continua a ser visto como um sinal de derrota total, de um fracasso absoluto, implicitamente associado à ideia de suicídio. Desistir tornou-se uma ameaça existencial, perda da honra, do respeito. É o abdicar não apenas de um objectivo ou desejo, mas na sua forma mais completa, da própria vida.

Após a Primeira Grande Guerra e ao trabalhar com veteranos, Freud observou que muitos destes seus pacientes apresentavam uma compulsão para retornar à vivência de situações dolorosas, conduzindo-os à destruição, à agressividade e no limite à morte. Freud propôs que haveria uma força dentro de cada ser humano que o empurrava para comportamentos autodestrutivos, eventualmente para um retorno ao estado inorgânico e que essa força estaria sempre em conflito com uma outra, a pulsão de vida, que procurava sempre o encontro do prazer e da preservação da mesma. Em 1920, em *“Para além do Princípio do Prazer”*, Freud apresentou esta dualidade da vida psíquica fundida tanto por um desejo de vida como por um desejo de morte. Apesar de haver uma força, a pulsão de vida, que nos impele a encontrar prazer, segurança e reprodução, há também uma outra força, a pulsão de morte, que conduz à destruição do meio envolvente, mas também literal ou simbolicamente à destruição de nós mesmos. O suicídio poderia ser visto como o cúmulo dessa força, o que revelaria o desejo último de desistir da própria vida.

Adam Phillips, ao sentir que a forma como a sociedade e cultura olham para o acto de desistir como algo que também foi moldado por esta visão freudiana, muitas vezes mal compreendida, acaba por de certa forma tentar revolucionar o modo como a pulsão de morte foi pensada, dando-lhe um outro significado. Para tal, afirma que gostaria de reescrever o conceito de Freud de *“pulsão de morte”* para *“pulsão de desistir”*, *“I want to redescribe Freud’s death instinct as a ‘giving-up instinct’, as a way of taking giving up more seriously”*. O autor sugere que a associação do acto de desistir com o conceito de suicídio, motivado por esta ideia de uma pulsão destrutiva que nos força, em última instância, ao fracasso absoluto através da perda da própria vida, nos tem proibido de olhar para a desistência como uma forma de crescimento emocional e de a perceber como algo que faz parte de uma constante adaptação à vida e aos desafios do quotidiano que ela impõe. Essa reformulação ajuda-nos a levar a desistência mais a sério, não como um presságio trágico ou catastrófico, mas como uma parte essencial da experiência humana. Não considerar desistir como uma possibilidade significaria

prolongar este processo de traumatização, não possibilitando a integração e o reconhecimento emocional, aumentando significativamente as probabilidades da expressão de comportamentos destrutivos, incluindo o suicídio. Levando o pensamento até um outro nível, no fundo, aquilo que potenciaria a realização da tão pouco desejada destruição absoluta, não seria a vivência das perdas, ou seja, o acto de desistir, mas sim uma constante negação da sua possibilidade.

A ideia central de Phillips é que efectivamente desistir faz parte de crescer. Aproxima-nos de uma versão mais fiel de nós mesmos e menos sujeita às imposições sociais. Portanto sim, o suicídio pode estar associado ao desistir na medida em que pode ser considerado como um fim último do sofrimento. No entanto, o suicídio não deve estar associado à desistência visto que este não é a única forma de desistir, é apenas e só a mais extrema.

O segundo capítulo do livro *“Dead or Alive”* e aquele me fascinou mais, tanto do ponto de vista do conteúdo reflectido como pela quantidade de associações entre conceitos tão diferentes, debruça-se essencialmente sobre a diferença entre viver e estar vivo. É neste capítulo que surge uma ideia que para Phillips é chave, os conceitos de *“Aliveness”* e *“Deadness”*, que aqui traduzo para “vivacidade” e “morte emocional”, tendo consciência de que retiro um grande poder e força à ideia porque há palavras que por significarem tanto não merecem tradução.

A ideia de *“Aliveness”* vem associada a uma gigante expressão de vida, a um entusiasmo contagiante, ao tão conhecido “brilho nos olhos”. *“Aliveness”* significaria estar verdadeiramente vivo, de peito aberto para o mundo e para as suas incertezas constantes. Significaria entender que a vida nos coloca em situações de conflito, de tensão, de surpresa e estarmos ligados a isso, enfrentado o desafio. Por seu turno, *“Deadness”* seria o oposto. Seria uma expressão de apatia para consigo e para com o mundo. Significaria a experiência de, apesar de biologicamente vivo, mostrar-se emocionalmente desconectado, fechado à complexidade da vida, evitando a sua espontaneidade, a sua incerteza, a sua diferença, procurando a segurança e previsibilidade. Seria, portanto, a morte da vida. Partindo destes dois conceitos, Phillips faz ao longo do capítulo uma exaustiva diferenciação entre o viver e o estar vivo, apresentando múltiplos argumentos e, julgo eu, avisando o leitor da facilidade que existe em sair de um estado de grande vivacidade para um estado de sobrevivência social e apatia.

Tendo em conta a sua formação teórica e o seu percurso, Winnicott e as suas ideias foram uma importante peça no desenvolvimento do pensamento de Phillips. Ao explorar o conceito de *“Aliveness”*, o autor recorre a Winnicott e a um excerto específico enunciado no livro *“The Maturation Processes and the Facilitating Environment”*, que junta uma série de trabalhos do psicanalista e o qual escolho aqui colocar por sentir que serve exactamente a ideia que Phillips desenvolve, sobre o perigo de sucumbirmos de uma forma inconsciente às pressões culturais e sociais, renunciando ao nosso verdadeiro *self*,

“There is but little point in formulating a True Self idea except for the purpose of trying to understand the False Self, because it does no more than collect together the details of the experience of aliveness”.

Apoiando-se neste excerto, mas também na teoria de Winnicott sobre o Verdadeiro e o Falso *Self*, Phillips desenvolve a ideia de que a experiência de *“Aliveness”*, é tudo aquilo que o Falso *Self* não é. O Falso *Self* seria a construção adaptada ao mundo exterior, àquilo que são as suas expectativas, sempre moldado pelas pressões sociais e culturais. Seria uma máscara protectora da individualidade que acabaria por custar a supressão da vivacidade. O autor adverte, portanto, para o perigo da facilidade que existe em esquecermo-nos dessa vivacidade e do quão vulnerável e exposto está o Verdadeiro *Self* perante a nossa necessidade de nos sentirmos seguros, protegidos e com bastantes certezas sobre o mundo. O *“Aliveness”* é assim visto como algo frágil, não garantido, e que por isso, seria necessário o constante cultivo de experiências que nos surpreendam, que nos façam estar ligados à vida e que não nos permitam esquecermo-nos dela.

Lembro-me de Freud na sua Obra de 1930, *“O Mal-Estar na Civilização”*, onde discute a ideia de como a sociedade impõem restrições à liberdade (desejo) individual. Ao oferecer segurança e protecção contra os perigos da incerteza da vida, a viagem para o caminho do *“Deadness”*, seria o mais fácil de acontecer. Procurando o ser humano, sucessivamente, formas de evitar a dor e o sofrimento que naturalmente surgem da ambivalência e incerteza da vida, este ao evitá-lo direccionar-se-ia para o encontro com padrões familiares e confortáveis entrando num ambiente seguro, mas geralmente sacrificando a sua individualidade e vivacidade.

Desta forma, Phillips reflecte que o viver implica a aceitação da complexidade,

ambivalência e incerteza da vida, algo que, como percebemos, transporta um gigante medo pela perda de referências e, com isso, de segurança. Assim, nesta busca incessante e ao mesmo tempo inconsciente para nos sentirmos limitados por algo, o autor coloca a hipótese de existir um fascínio no ser humano pela uniformidade e generalização, conceitos que nos permitiriam simplificar o mundo, tornando-o mais previsível e com isso mais seguro. O Falso *Self* falado anteriormente seria então a personificação desta conformidade que ao mesmo tempo mataria a capacidade de estarmos realmente vivos.

Esta tendência para a uniformidade e generalização reflecte-se em diversas formas de estruturação do mundo, sendo que Phillips, ao longo do capítulo, apresenta-nos alguns exemplos de como o medo da diferença nos empurra para uma uniformização muitas vezes custosa do ponto de vista identitário. Entre diversas ideias colocadas pelo autor que ilustram bem a tendência para a homogeneidade, deparei-me com uma que me despertou particular curiosidade e poder pensar e reflectir também aqui, talvez pelo momento de grande polarização que o mundo atravessa e que forçosamente de modo inconsciente nos convoca para movimentos de maior distanciamento e menor proximidade.

O autor recupera o conceito de “*fascist state of mind*” ou estado fascista da mente, de Christopher Bollas, para propor que esse estado mental é caracterizado por uma rigidez que se recusa a permitir flexibilidade, ambiguidade e falta de controlo. Essa rigidez seria sempre uma resposta ao medo gerado pela diferença. Phillips acaba por tentar expandir este conceito. Enquanto que para Bollas, o estado fascista da mente surge como uma defesa psicológica para eliminar o conflito interno, numa tentativa de criar uma unidade total, de impor uma ordem eliminando a diversidade e qualquer oposição interna, emocional ou de pensamento, para Phillips, o estado fascista da mente não deve ser apenas visto como uma condição psicológica individual, mas alargado para a forma como as pessoas e a sociedade tentam evitar a complexidade, fugindo da vivacidade (*Aliveness*). O autor utiliza este conceito para mostrar como o medo da diferença e a necessidade de homogeneidade levam à morte emocional, ao tentar criar uma vida uniforme e controlada eliminamos a complexidade que é tão necessária para estarmos verdadeiramente vivos, “*In the wish, in a fascist state of mind, to abolish conflict, the individual kills off his aliveness.*”.

No fundo, Phillips mostra como essa tentativa de abolir a diferença é, na verdade, uma forma de suprimir a vivacidade. Ao tentar criar uma vida uniforme e sem conflitos, o indivíduo está a matar a sua própria energia vital. Assim, o estado fascista da mente é uma metáfora poderosa para o perigo de nos rendermos ao desejo de previsibilidade e segurança à custa da nossa capacidade de viver de forma plena e autêntica, *“The wish to abolish difference and opposition, to create a world without conflict, is a desire for deadness, not aliveness”*.

Esta analogia fez-me também pensar em termos *macro*, naquilo que significa o fascismo político e a expressão de dogmas como algo que é colocado com uma certeza infalível, não havendo espaço para duvidar do caminho. O estado fascista da mente, ao surgir como uma defesa contra o medo da desintegração total do ser, torna-se um escudo tão poderoso que é quase impossível penetrá-lo. O medo da desintegração identitária torna-se das formas mais poderosas de repressão. Essa repressão contínua de partes mais vulneráveis de nós mesmos, mais inseguras, ou que simplesmente que não se encaixam na narrativa cultural, levam a um estado de conflito interno permanente. Assim, ao mesmo tempo que o estado fascista da mente é uma defesa, também é uma prisão.

Dessa forma, continuando no plano *macro*, a democracia poderia ser vista como vivacidade, o viver, o *“Aliveness”* e o fascismo político como representando a morte vital, o estar apenas vivo, o *“Deadness”*.

Concluindo, esta ideia aprofunda o argumento de Phillips de que a nossa vivacidade está directamente relacionada com a capacidade de aceitar a complexidade, o conflito e a diferença. O estado de espírito fascista, conforme descrito por Bollas, é uma forma extrema desta mentalidade onde a busca por segurança e uniformidade mata a vitalidade ao eliminar a complexidade e a oposição, tanto no mundo interior quanto no exterior, recorrendo à violenta simplificação e categorização do Outro diferente. Ao tentar criar uma vida onde tudo é previsível, controlado e familiarizado, podemos acabar por nos privar da própria vitalidade que procuramos.

Como dito anteriormente, na forma como interpretei o livro, nestes dois primeiros capítulos, agora já descritos, encontram-se bem explanados os princípios teóricos, psicanalíticos e até filosóficos, que orientam o pensamento de Phillips sobre o tema. Nos restantes capítulos, observam-se formas de como estes princípios se aplicam no quotidiano do ser humano.

Sendo assim, faz-me agora sentido poder descrever o capítulo 6 (*On Not Believing in Anything*), na medida em que também aqui está expressa a dualidade “vivacidade *vs* morte emocional”, explorando como a falta de fé, de crença e de curiosidade leva a uma existência emocionalmente morta. O autor analisa como, na sociedade moderna, a ideia de acreditar em algo maior do que nós – seja em termos religiosos, filosóficos ou ideológicos – se tem desvanecido, criando um vazio existencial. Essa perda de crença, segundo Phillips, afecta profundamente a nossa vivacidade emocional, deixando-nos emocionalmente estagnados e desconectados de um propósito ou sentido mais amplo na vida. Ao acontecer, ou seja, ao perdermos a capacidade de acreditar, caminharíamos para um sítio de uma existência superficial, onde se evita o contacto íntimo e profundo, algo comum e conhecido da cultura contemporânea.

Embarcando agora numa viagem até ao capítulo 4 (*On Not Wanting*) e 5 (*On Being Left Out*), junto-os porque também eles me parecem ligados pela ideia de como a sociedade e cultura, aquilo que são as expectativas externas apreendidas, moldam aquilo que é a nossa individualidade, os nossos desejos e vontades que condicionam a nossa expressão.

Em “*On Not Wanting*”, Phillips explora a essência do desejo e o modo como este é condicionado por aquilo que vemos, ouvimos e sentimos. O exterior emerge aqui como um actor principal na forma como este desejo pode ser ou não expresso. O condicionamento de quem somos e a adaptação ao contexto onde vivemos certamente é um mecanismo adaptativo que nos permite viver enquadrados num grupo, mas ao mesmo tempo pode ser fonte de fortes repressões internas, afastando o individuo da sua autenticidade.

Em “*On Being Left Out*”, Phillips transporta-nos para a experiência de exclusão, de ser excluído e o quanto isso impacta a nossa identidade. Ser excluído, ficar de fora, apesar de extremamente doloroso, é visto também como uma oportunidade de expressão para a autenticidade. Estar fora do grupo permitiria reflectir sobre a nossa individualidade e dar-nos-ia maior liberdade para tomar escolhas diferentes.

Nos dois últimos capítulos antes do epílogo, “*The Pleasures of Censorship*” e “*On Loss*”, Phillips traz-nos a possibilidade de reflectir sobre a forma como temos estado a construir a sociedade em direcção ao evitamento emocional, como fuga à dor.

Em “*The Pleasures of Censorship*”, o autor aprofunda o conceito de censura ques-

tionando a forma como ela, especialmente aquela imposta por nós, nos tem servido como protecção para o confronto com algumas realidades emocionais que não queremos enfrentar. Ao censurar pensamentos, desejos, vontades, apesar de acharmos que estamos a ir ao encontro de um conforto pré-percebido, estamos também a não permitir a vivência de partes essenciais da nossa identidade, levando invariavelmente a uma vida emocional mais pobre e menos livre.

Por fim, em “*On Loss*”, o autor pretende reflectir com o leitor sobre a forma como a sociedade moderna tem vindo a adoptar uma postura de grande dificuldade em aceitar a perda para a viver. A perda é uma parte inevitável da vida. Aceitá-la, como Phillips diz, é abrir caminho para crescer emocionalmente. Apesar de ser bastante doloroso, não é através da repressão ou evitamento que a vamos deixar de sentir. A sua integração permite a sua aceitação. Apesar de nos proteger, tal e qual como na censura, a sua não vivência estagna-nos emocionalmente e torna-nos apáticos em relação à vida.

Por tanto, mas não só, Phillips tem-se destacado pela sua genialidade. Este livro é um exemplo do seu brilhantismo e ao mesmo tempo da sua simplicidade. É de facto de notar que Phillips tem uma das características que considero como essenciais para se ser um bom analista: a possibilidade de escutar para além do dito. Num dos seus livros “*Attention Seeking*”, onde disserta sobre o *porquê* e o *como* de precisarmos de alguém que nos veja, mas também sobre as formas que encontramos para sermos vistos, Phillips lança para debate o quão original e criativo foi Freud quando propôs no método psicanalítico o conceito de atenção flutuante, descrevendo esta ideia como a possibilidade do analista suspender o foco de modo deliberado, permitindo que de uma forma mais natural e orgânica o sentido emergisse do inconsciente.

Pese embora para Phillips esta ser uma das mais valiosas ferramentas do método psicanalítico, também é algo de muito difícil concretização na medida em que exige uma grande coragem para enfrentar aquela famosa ideia de Bollas do “*Conhecido não Pensado*”, visando invariavelmente o confronto com a incerteza e com o medo que esta nos traz.

Como é lógico, não sei se Phillips está sempre num processo de atenção flutuante, nem sei sequer que isso seja possível, pois tal como ele diz, o inconsciente é algo que constantemente nos confere sempre uma dose valente de medo. Contudo, Phillips

tem algo que o diferencia dos demais psicanalistas: a sua escrita reflecte sobre os problemas reais da vida mundana e reflecte-os de uma forma certa o que, a meu ver, mostra a sua capacidade para exercer a atenção flutuante, para aceder ao inconsciente, ao seu inconsciente, mas também a um inconsciente colectivo, uma ideia desenvolvida por Jung que se refere à existência de um inconsciente partilhado por uma cultura e sociedade, que é composto por memórias e arquétipos que são herdados e transmitidos de geração em geração. Phillips, enquanto teórico psicanalista, não escreve para outros teóricos psicanalistas. Phillips, enquanto pessoa capaz de se pensar e pensar os outros, escreve para outras pessoas capazes ou não de se pensarem a si e aos outros.

Colocando-se neste patamar, Phillips diferencia-se. Há algum tempo deparei-me com uma entrevista que deu para uma revista americana em que, numa pergunta da jornalista sobre o quão esperançoso ele fora do impacte que os seus livros pudessem ter na política pública, foi muito contundente, “ *I’ve always been embarrassed by the self-importance of psychoanalysts talking about the world as if they were going to have some major influence on it. Back when I was trained, my supervisor said to me, completely seriously, “If only they had child psychotherapy in Northern Ireland, their troubles would have been over years ago.” Now, for me, this represents the absurdity and grandiosity of psychoanalysis*”. O que Phillips, na minha óptica, pretende transmitir com este exemplo da Irlanda do Norte, é que para alguns psicanalistas a Psicanálise é uma solução universal, quase dogmática, atingindo por vezes uma equiparação à religião, o que na sua perspectiva é uma visão desproporcional e absurda desta ciência.

Sendo assim, deveriam ser colocadas algumas questões: O que é a Psicanálise? Quem é que tem o direito de a definir? Será que ela é assim tão importante?

A história da Psicanálise é um emaranhado de conflitos, tensões, rupturas e dissidências que se foram formando nas diversas tentativas de encontro pela explicação que melhor servisse a compreensão do comportamento humano. Hoje, a Psicanálise, é um campo plural em que cada diferente abordagem teórica explora diferentes aspectos da vida psíquica. Pessoalmente, acredito que esta diversidade só enriquece a nossa “Arte Científica” (chamemos-lhe assim), no entanto, sei que muitos de nós não partilham desta minha visão. Phillips fala-nos sobre isto. No seu livro “*On Wanting to Change*” escreve a seguinte frase, agora traduzida por mim para português: “Freud teve de se declarar o dono da psicanálise e iniciar toda uma tradição deplorável de

pessoas que precisam de nos dizer o que é a psicanálise, pessoas que afirmam saber exactamente o que deve ser chamado de psicanálise, em vez de continuarem a explorar o que ela pode ser e o que nós queremos que ela seja”. Freud, com medo de que a sua obra de vida se transformasse em algo que ele não queria que fosse, desconsiderava e negava tudo aquilo que se desviasse do caminho que ele propunha. Isto era de tal forma intenso que muitos dos seus discípulos e analisandos que criaram ideias diferentes para a Psicanálise acabaram por “cortar relações” por não ser possível uma coexistência. Uma coexistência com a diferença.

Esta sua crítica à Psicanálise Clássica, freudiana, particularmente à forma como esta se isolou e se tornou numa prática elitista e misteriosa, distante da sociedade e da vida quotidiana, também vem descrita na entrevista anteriormente citada, *“I was very wary of the way in which the psychoanalytic profession secluded itself, made itself rather mandarin and elitist. So I wanted to be seen to be part of the cultural conversation, something not mysterious—I mean, life is mysterious—that in and of itself is a social practice that can be talked about.”*.

Pensando e correlacionando, esta citação está em total sintonia com o tema central do trabalho de Phillips em *On Giving Up*. No livro, a ideia de desistir é vista como uma possibilidade de reconfiguração emocional. A desistência não seria um fim, mas sim um meio de abrir espaço para novas formas de pensar e viver. Esta visão está em sintonia com a forma como ele olha para a Psicanálise: não como um conjunto de respostas definitivas, mas como um processo contínuo de exploração.

Ao mesmo tempo que Phillips critica a Psicanálise Clássica, ele parece estar a reformular a prática, sugerindo que uma Psicanálise mais aberta, menos rígida e mais exploratória pode, de facto, ser parte da solução para os dilemas emocionais que o Homem enfrenta. Essa nova Psicanálise não está tão preocupada em resolver todos os conflitos internos ou descobrir verdades absolutas. Em vez disso, está focada em dar significado ao *“Conhecido não Pensado”*, isto é, àquelas partes de nós que já experimentámos, mas que ainda não processámos ou integrámos de forma consciente.

Esse processo de integração está directamente ligado à atenção flutuante do analista e à forma como o analista, através da interpretação e não só, pode ajudar o paciente a transformar conteúdos pré-verbais em algo que possa ser pensado e processado. Esse acto de dar significado às experiências, muitas vezes não articuladas, cria

um espaço para uma integração emocional, permitindo que o paciente reinterprete as suas vivências e reconfigure a sua relação com o mundo, tornando-se mais vivo.

Talvez por isso, na minha leitura, o nome do livro não caracterize apenas uma reconfiguração do conceito de desistir quando aplicado aos conteúdos da vida quotidiana, mas também à possibilidade de pensar a Psicanálise não tanto como uma ciência que visa descobrir verdades escondidas no passado ou certezas sobre a psique, mas mais como uma abordagem que valoriza a exploração subjectiva, a incerteza, indagando sobre contradições e ambiguidades, sem nos forçar a chegar a uma verdade absoluta ou a uma interpretação rígida. Para Phillips, a Psicanálise não deve ser uma forma de simplificar a vida ou fornecer certezas (o que não quer dizer que não o faça), mas sim um método para explorar a incerteza inerente à condição humana.

Assim, respondendo à pergunta que dá nome a este texto, “Desistir ou não Desistir? Eis a questão.”, talvez a resposta possa ser: Sim, desistir, sempre que isso nos permita expressar quem somos enquanto donos e senhores da nossa individualidade. Talvez fosse esta a resposta de Phillips, apesar de, pelo livro, percebermos que o que realmente pretende não é dar respostas sobre um modo de viver/estar. Ele pretende exactamente o contrário, através de vários exemplos de respostas a escolhas que todos nós temos de tomar no nosso quotidiano, levar o leitor a pensar sobre se estamos realmente a viver ou a ver a vida passar. Portanto, apesar de ter imaginado uma possível resposta que Phillips daria à pergunta que escolhi, julgo que este a evitaria dar, na medida em que o livro é, precisamente, sobre a possibilidade de se ser livre para Ser: tanto no Estar como no Pensar.

Queria deixar um sincero agradecimento ao Adam Phillips pela sua genialidade, mas também pela sua disponibilidade e sincera empatia sentida durante as nossas conversas.

Obrigado Adam.