



A VIDA É UM SOPRO



Miguel Mealha Estrada
António Coimbra de Matos

A Vida É Um Sopro

OFICINA
DO LIVRO

Título original: *AVida É Um Sopro*
© 2018, Miguel Mealha Estrada; António Coimbra de Matos
e Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda.

Coordenação: Mariana Correia Pinto
Capa: Rui Rosa
Revisão: Eurico Monchique
Composição: LeYa
em caracteres Sabon, corpo 12
Impressão e acabamento: Multitipo

1.ª edição: abril de 2018

ISBN 978-989-741-911-9
Depósito legal n.º 438 013/18

Oficina do Livro
uma empresa do grupo LeYa
Rua Cidade de Córdova, 2
2610-038 Alfragide
Tel.: 210 417 410, Fax: 214 717 737
E-mail: info@oficinadolivro.leya.com

www.oficinadolivro.pt

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

*À minha mãe,
Maria José Mealha,
sempre.*



*e o mundo afinal não é nada
e as coisas de pouca importância... não existem,
um tipo deita-as fora... como os sonhos
e lembro-me de nada... e os pormenores são tudo
e já só me lembro das coisas importantes...
dos pormenores, dos (por)maiores, aquilo que cola
a matéria das recordações
e lembro-me de tudo*

RUI MIGUEL LUCENA

É muito difícil conhecer a pessoa.

JOÃO CARLOS GOMES-PEDRO



Índice

.....

Prefácio	13
----------------	----

PRIMEIRA PARTE

Introdução	19
Psicanálise	21
Peter	27
Barcos	34
Bodes e Deuses	38
A Mãe e a Mãe	44
Suicídio	56
Buenos Aires	61
Esperança e Ilusão	78
Dança dos Cisnes	86
Escola	98
Depressão	108
23 de Dezembro	115
Intimidade e Narcisismo	118
Janeiro	125
Segunda	130
O Irrelebrável e o Inesquecível	131
Lisboa	134
Horizonte	135

SEGUNDA PARTE

I. «Gostava muito da Lisa e do Peter. Era uma coisa muito intensa»	141
II. Depressão, a perda do amor	165
III. Suicídio, o assunto impossível	183
IV. Um epicentro chamado escola	191
V. O ofício: ser cientista e artista	198
AGRADECIMENTOS	204



Prefácio

.....

Espontaneidade é o princípio

A Vida É Um Sopro revela toda a lógica da psicoterapia dinâmica atual — favorecer a espontaneidade da natureza humana e a plena realização do *ser para o futuro*, o Homem, no seu legítimo e louvável destino de expansão, diferenciação e reprodução de valor acrescentado.

Porque é bem certo que só a vontade livre de existir em relação contingente, harmónica e complementar com todas as coisas, todos os seres e todos os pensamentos e o prazer pleno da comunhão universal fazem do mundo um lugar ao sol e da vida um tempo luminoso.

Imperioso é respeitar a espontaneidade, a emergência natural; seja ela determinada pelo impulso interno ou/e pelo estímulo externo. Como tal, *espontaneidade* é o conceito-chave da Psicoterapia Contemporânea.

A ciência procura entender a natureza; a técnica, modificá-la; e a preguiça e a estupidez, imitá-la repetindo-a. Educar é alimentar uma chama viva; domesticar, torcer a natureza; e repetir, perverter o desígnio da evolução. A criatividade, essa, realiza o sonho.

E por aqui se sai do pântano da transferência para a nascente da Nova Relação — motor da cura do paciente e da abertura mental do psicoterapeuta.

Do acesso ao conhecimento e da vivência da experiência resulta a transformação da circunstância. Sem escola, como o fez Miguel Estrada; mas com a sabedoria do amor oblato, o dom do psicoterapeuta nato.

«Sempre a receber um “não!” ou à espera de um não, passei a inibir-me como a reprimir-me — interiorizei a desistência [depressão] e/ou o adiamento [obsessão, procrastinação]. É daqui, da relação doentia [patogénica] e doente [patológica] com a minha mãe que vem, se organizou a minha doença: inibição, adiamento, desistência; timidez, deixar para depois, melancolia. “De pequenino se torce o pepino” (o pé do pepino) — diz o povo na sua proverbial sabedoria; se torce o caule que, vindo da raiz, transporta a seiva — o alimento, o impulso —, a energia da vida. E torceu-me bem, fiquei mirrado, encolhido [*inibição da ação* — a grande e universal doença, a mãe de toda a patologia, psíquica e somática].

Este vício, este defeito ficou-me entranhado na carne e inscrito no osso. Sou assim: um parálítico, um morto-vivo — um “catatónico”, como disse uma vez, irritado, o meu amigo psiquiatra. Fui deste modo educado — ou domado — pela minha mãezinha, para ser o bom menino e o homem puro à imagem e semelhança do seu idealizado pai/meu avô materno; bem me lixou, ainda que tivesse sido por boas intenções.»

Esta, a história-tipo da opressão; que contrasta com a história de abandono afetivo do pequeno paciente neste livro referido — a doença do conflito *versus* a doença da falha.

Deveras significativo é que Miguel Estrada transmite-nos um saber baseado em provas; e não uma sabichonice

A VIDA É UM SOPRO

assente na antiguidade dos ditos e escritos ou no carisma e autoridade dos seus inventores e arautos. Não fareja criptorrazões, intui comunicação subliminar; e por isso não «devolve» em eco, *responde* em sintonia — é o «toque das almas», o encanto da relação produtiva. E assim se faz nova criação.

O Homem é o construtor do seu universo de cultura. Mas há quem resista à construção — os fatalistas do eterno retorno; daí, a necessidade de intervenção criativa — Miguel Estrada sabe-o e cumpre-o.

António Coimbra de Matos
22 de fevereiro de 2018



PRIMEIRA PARTE

.....

Lisa, vou limpar o teu nome.



Introdução

.....

Não sou escritor e não é meu intuito passar por tal. Não tendo a destreza do criador de fábulas, restrinjo-me à minha memória, tendo em atenção algum feitiço de solipsismo. Recorrendo a esta, fico servo dos factos, ao contrário do criador de fábulas, que não tem de prestar contas à realidade.

A história possível fica restringida, então, à singela realidade daquilo que parece ter sido já noutra vida e, ao mesmo tempo, manifestamente ubíqua, ainda ontem à espera de dias que não de vir.

O tempo, esse, mascara a importância do segredo e, ao passar, revela-nos a profecia: enquanto congelamos uma imagem expectante na vida, a ilusão do tempo, aliada ao paradoxo, mudou tudo o resto. A história do homem e da mulher insiste em lembrar-nos que o tempo é, na realidade, algo que não possuímos, mas que, demasiadas vezes, imaginamos ser nosso amigo. Por vezes curandeiro, mas ao mesmo tempo cruel, pois já não volta atrás. Está inseparavelmente ligado ao presente, que na realidade é o tempo que temos. Nos corpos fica o eco do tempo que passou no tempo que temos.

Definida pelo passar do tempo, vive a sombra do homem e da mulher, num compromisso coletivo, aquém da consciência.

O homem e a mulher deparam-se então com o complexo da sua sombra. A sombra tem como significado o

complexo que alberga tudo aquilo que desejamos que permaneça oculto em relação a nós próprios; tudo aquilo que nos repulsa acerca de nós, tudo aquilo que acusamos nos outros.

Lisa e Peter são nomes fictícios, em nome da ética e do sigilo profissionais. Tudo o resto, não. Conhecê-los pode ensinar-nos algo sobre nós: que, de uma forma ou outra, existe um pouco de Lisa em todos nós que nos impossibilita alcançar um Peter.

E que com o conhecimento da face oculta de cada um, possamos ter uma maior consciência de como impedimos a nossa própria ventura. Saibamos, pois, valorizar o que é realmente importante e aquilo que vale a pena, para então, entre reuniões de ruínas, retirar o veneno dos dardos.

Não é o acúmulo do tempo que nos enfeitiça e apertadamente nos une. Isso, pertence aos instantes; aos momentos. Mas é certamente o acúmulo do tempo que na ausência nos separa.

Miguel Estrada, Lisboa
18 de janeiro de 2018

Psicanálise

.....

*The death of God left the angels in a strange position.*¹

DONALD BARTHELME

Nunca consegui fingir que não me importo. Talvez por isso, algumas das minhas crianças sabem que podem projetar a sua raiva em mim sem me perder. Um lugar solitário, às vezes.

Nunca consegui fingir que posso sentir-me satisfeito ou, até, charlatão de emoções, obrigar-me a pensar que «ele vai ficar bem», sem ter a certeza de que vai mesmo sair bem das minhas mãos. Bom, o melhor possível.

Sei como a conveniência destrói a felicidade numa relação.

Nem no divã do meu psicanalista. Homem sério, experiente, conceituado, voz grossa, sotaque americano cerrado, barba branca. Volta e meia acusava-me de promiscuidade e incesto — termos normais na psicanálise. A primeira por, às vezes, tratar algumas das minhas crianças quase como se fossem meus filhos. A segunda por oferecer, por exemplo, aos mais carenciados um presente que sabia que eles desejavam mas, por dificuldades financeiras das suas famílias, não podiam ter.

E assim, o meu sábio de barba branca, o meu analista, despejava em mim a sua raiva narcísica para então poder sentir algum controlo em mim. Por vezes era bruto. Não tinha inveja do meu trabalho – tinha alguma inveja de como

¹ «A morte de Deus deixou os anjos numa posição peculiar.»

quebrava uma ética ou outra para ficar mais próximo das minhas crianças. Também ele tinha saudades de estar apaixonado por algo.

As suas esporádicas explosões de raiva acabavam por nos aproximar. Elo desigual, elo protetor. Mas não cobrava, o medo suspenso pelo grau da desigualdade não tinha sadismo. Era seguro. Mais ou menos.

Havia, no entanto, algo que ele gostava em mim para lá disso. Não o expressava verbalmente, mas, como tímido inquisidor, perguntava-me como danço na minha casa, onde o inesperado é comum. Onde as respostas incertas se encontram nos detalhes escondidos como anjos dissonantes e estilhaçados, voando sob lamaçais da alma que regam jardins floridos e encantados; com o bizarro e a incoerência do intelecto, com a alegria e o desespero. É onde eu moro e nada me é estranho.

É nessa casa que me cruzo com as minhas crianças.

Todas as semanas ia ao seu consultório em Eton Avenue, perto da Tavistock, zona da classe média-alta e privilegiada, lugar onde os gritos, cheiros e tormentas de muitas das minhas crianças não chegavam.

Durante o meu treino de estudante, passei com ele todo o tempo que pude. Não pela maneira, por vezes algo colérica, como me tratava, mas porque sabia que ele gostava de mim. Além de ter um conhecimento de mestre, guru da psicanálise e velho sábio dos encantos e desencantos da alma.

Para ele, o estranho e o bizarro eram também uma trivialidade comum. As nossas casas eram a mesma nesse aspeto e ambos nos envolvíamos numa cumplicidade, essa sim, promíscua. Parceiros do mesmo mundo, por vezes apaixonados pela visão que tínhamos um do outro. Apesar de, frequentemente, ele achar a minha uma merda — e fazer questão que o soubesse. Assim fui aprendendo.

Relação erótica de almas, o psicanalista e o seu analisando.

De vez em quando forçava-me a contar os meus sonhos. Quando não tinha nada para contar, por vezes inventava. E ele saciava a sua ganância por sentir poder e por mostrar uma intelectualidade fértil, perspicaz e de grau superior ao analisar os meus sonhos. Sabia que ele gostava de poder sentir esse poder e concedia-lhe esse prazer. Gostava dele.

Às vezes, depois da análise que fazia dos meus sonhos, limitava-me a uma frase vaga:

— Humm... interessante, nunca tinha visto isso dessa maneira.

De vez em quando sentia-me culpado por inventar. É que, na verdade, só me ocorria um impaciente «já não há pachorra...». Mas se não levasse a sério a ajuda que me impunha, era acusado de projetar e sublimar a minha resistência e negação. Não havia escapatória. Ou dançava o tango como ele queria (com algumas discórdias pelo meio) ou metia-me em apuros no meu curso.

Naquelas sessões, alcancei um novo patamar de altruísmo e condescendência — e essa humildade foi uma dádiva dele. Ainda hoje penso nele.

Talvez por causa desta experiência nunca tenha analisado as minhas crianças durante as sessões terapêuticas, mas antes dançado o tango com elas. O importante era trabalhar com o que é no momento, com a experiência dos pacientes, e não com aquilo que eu acho que eles podem ser. Cultivar a confiança. Deixá-los pensar: «Ele gostava tanto de mim que até quando menti acreditou em mim. Sentiu aquilo que eu sentia e até chegou a sentir por mim aquilo que gostava de poder sentir.»

A psicoterapia é a promessa da rainha do amanhecer que sopra a possibilidade de uma nova paixão pelo mundo.

Tem de ser interativa, prática, profunda e com ação na vida real — isso aprendi com o meu sábio de barba branca. A ligação entre a experiência do momento e o fantasma que sempre ilude.

Nunca tive um divã. Não gosto. Com as crianças brinca-se. No chão. E a única análise é a da nossa relação. Já me meti em apuros no meu circuito por dizer isto: a única coisa para que o divã serve é para retirar vida aos pacientes, para os prender a pensamentos e intelecto solitário. Um lugar-comum, um cliché. Fascinado com aquilo que diz, o paciente constrói, com a ajuda do psicanalista, uma fábula acerca dele próprio. Algo em que possa acreditar. Canaliza o seu pensamento e vida sentimental através dessa fábula. Prisão solitária, obsessão neurótica vigente, defesa comum e frágil. Vi isto vezes sem conta.

Mas com um bom psicanalista tudo pode ser diferente. O paciente aprende a viver com o conceito de realidade. Alcançar um horizonte, brindar a dias que hão de vir com alguém que possa segurar o outro cálice e fazer tilintar um futuro desejado.

Tive a sorte de o meu velho sábio de barbas brancas não ser muito um criador de fábulas. E tive mesmo sorte: mas nada é por acaso. Não sei explicar sortes e acasos.

Lidávamos com «o que é», leitura existencialista, e não aquilo que poderia eventualmente ser. Pelo menos a maior parte do tempo. Ficava comigo na minha experiência do sentimento: não fugia muito dela, como alguns psicanalistas que entram em espirais filosóficas da psicanálise para controlarem o seu mundo intelectual e defenderem-se das emoções dos pacientes. Aprendi isso com ele. Na verdade, devo-lhe muito.

Que falta que ele me faz. Ensinou-me o significado de meter em prática uma das vertentes mais duras da vida: o «*to let go*». Aprendi amparado por ele.

No divã e na cadeira dele, embora nunca tenha deitado uma tímida lágrima – também eu fui vítima da intelectualização e orgulho de lapela –, fiquei consciente de que os prados secam e os animais morrem, até vir nova estação e regar novamente de vida a savana. Como se o novo alguma vez pudesse ser desligado do velho...

Aprendi que há vida naquilo que parece estar morto. Ensinou-me o que é a loucura e como sair dela. A ter responsabilidade pelo prazer no desprazer. Soube que sou para sempre responsável por aqueles que amo e que me amam. Que fingir um sorriso para agradar a alguém às vezes não é hipocrisia mas sim uma prova de afeto. Que sem masoquismo não existem relações duradouras e que o sacrifício é uma necessidade e sem ele nem eu próprio confiaria em mim. Aprendi que tudo é relativo e depende da circunstância do segundo, do minuto, da intenção escondida, do desejo ensurdecido e do cálice de mágoas onde nasce uma rosa. Aprendi a como lidar com a incerteza de hoje construída pelas certezas de ontem.

Aprendi que tudo o que sei, voltarei a aprender quando o desejo apagar da memória o que um dia foi importante. Aprendi que a física não explica absolutamente nada daquilo que realmente queremos saber em cada reta final, pois o que é verdadeiramente importante só existe no sorriso e no olhar alheios e na esperança da possibilidade eterna dos mesmos.

Aprendi que algumas cicatrizes não são marcas de imaturidade, mas sim altares de celebração de fidelidade por quem nos atirámos ao mar. Que o amor tem na verdade asas de ouro que ousam bater contra o vento que sopra dos moinhos. Os mesmos com que Dom Quixote se debatia para reparar os males irreparáveis, pisar onde os bravos não ousavam e alcançar a estrela inatingível.

Onde o fruto do amor se chama *possibilidade*.

.....

Quase no fim do primeiro ano de análise disse-lhe que não queria mais o divã. Achava aquilo ridículo, ultrapassado, monótono e sem vida.

— Sim, *ok*. Mas estava à espera que tomasses responsabilidade pelo teu desconforto e fizesses algo para isso, para variar – respondeu-me ele com a sua voz grossa que enchia a sala, pintada com um sorriso por vezes sarcástico, mas acolhedor e sincero.

Na cadeira podia ver-lhe a cara: afinal existia, podia ver-me nele, qual espelho de uma alquimia relacional. Começámos a sentar-nos frente a frente.

Nunca analisei um sonho. Por vezes, brinquei com eles de forma teatral e interativa com as minhas crianças, como se fôssemos atores, mas nunca tive coragem de analisar um sonho. Acho que é perigoso e pode facilmente tornar-se numa fábula. Sinto que iria desperdiçar tempo.

A relação que tive com o meu analista perdura no meu trabalho: tanto o que incorporei como o que rejeitei dele. Sendo assim, o meu sábio de barbas brancas continua vivo. Como dizem os psicanalistas jungianos, «o nosso trabalho será continuado por aqueles que sofrem».