

A DEPRESSÃO COMO SINAL DO VERDADEIRO SELF*

MARIA MANUELA BRAZETTE

Hospital Miguel Bombarda. Lisboa

RESUMO

Citando exemplos tirados da poesia de Fernando Pessoa e de Mário de Sá-Carneiro, chama-se a atenção para a relação narcísica da mãe com o bebé, para o papel de espelho da face da mãe e a organização de um falso self por deficiência desta função e investimento narcísico da criança. O falso self é um mecanismo de defesa que protege o verdadeiro self. Este pode manifestar-se por um estado depressivo com sentimento de perda e vazio. A depressão é, nestes casos, um sinal e uma pista que pode levar à revelação do verdadeiro self.

SUMMARY

Depression as a sign of the true self

Referring to examples from the poetry of Fernando Pessoa and Mário de Sá Carneiro, we draw attention to the narcissistic relationship between mother and baby, to the role of the mirror-image of the mother's face, and to the organization of a false self caused by a deficiency both of that function, and of the narcissistic investment of the child. The false self is a defence mechanism which protects the true self. This may appear as a depressive state with a feeling of loss and emptiness. The depression is, in such cases, a sign and a clue which may lead to the revelation of the true self.

*A criança que fui chora na estrada
Deixei-a ali quando vim ser quem sou;
Ma hoje, vendo que o que sou é nada,
Quero ir buscar quem fui onde ficou.*

Nesta primeira quadra de um soneto de Fernando Pessoa, escrito em 1933 (dois anos antes da sua morte), o Poeta revela com uma espantosa lucidez a dor da perda dos sentimentos profundos de criança, núcleo do seu verdadeiro self, em confronto com o seu falso self, pretensamente adaptado ao mundo exterior, mas que o Poeta considera igual a nada. Essa tristeza, esse sentimento de vazio, a depressão; são os sinais do verdadeiro self, escondido e protegido pelo mecanismo de defesa eficaz que é o falso self¹.

Muitas crianças sensíveis e bem dotadas, não podem exprimir os seus sentimentos, especialmente os agressivos, como a inveja, o ciúme, a raiva, o desespero, o abandono, o desamparo; nem mesmo sentimentos mais positivos, como a alegria, o júbilo, o triunfo, a vaidade; o orgulho; e outros, porque os pais, mais particularmente, a mãe, não permitem a manifestação desses sentimentos. São geralmente mães deprimidas e com personalidades narcísicas, que não conseguem ver o filho como ele é, mas como desejariam que fosse.

A criança aprende a adaptar-se ao que pressente que esperam de si e vai recalçando os sentimentos que não podem ser vividos na solidão, pela enorme dor que provocariam, nem manifestados perante os pais, pois não seriam aceites, nem compreendidos.

São crianças capazes de sentimentos fortes, violentos por vezes, e muito diversificados, mas não podem viver, nem elaborar, o grande manancial de capacidades de que são dotados.

Segundo Kohut², *investimos narcisicamente um objecto quando não o consideramos como centro da sua própria actividade, mas como uma parte de nós próprios.*

As mães narcísicas também tiveram mães que as investiram narcisicamente e têm necessidade dos filhos para regular o seu próprio narcisismo³. Não toleram crianças diferentes delas, e querem controlar toda a actividade física e mental da criança, e

esta, por necessidade de amor, adapta-se. No entanto esse amor não lhe é dirigido verdadeiramente. A mãe, ama o seu reflexo na criança, ama a si, o filho é a sua imagem, é o menino da sua mãe, não é simplesmente o menino único e ímpar que todo o Ser é na verdade. Falta amor autêntico na relação destas mães com os seus filhos.

Mais uma vez, cito Fernando Pessoa, que diz justamente o que acabo de referir, e que nós também observamos frequentemente na clínica.

*Meu coração tardou. Meu coração
Talvez se houvesse amor nunca tardasse;
Mas, visto que, se o houve, o houve em vão.
Tanto faz que o amor houvesse ou não
Tardou. Antes, de inútil, acabasse*

*Meu coração postiço e contrafeito
Finge-se meu. Se o amor o houvesse tido,
Talvez num rasgo natural de eleito,
Seu próprio ser do nada houvesse feito
E a sua própria essência conseguido.*

As crianças investidas narcisicamente serão adultos inseguros, com falhas na auto-estima. Não se sentiram amados pelo que eram verdadeiramente, mas por aquilo que esperavam que eles fossem. Sendo assim, também não podem amar-se verdadeiramente, senão quando começam a aperceber-se da tremenda confusão que existe dentro deles e conseguem começar a separar o self do objecto, e o verdadeiro self do falso self. Às vezes, só muito tarde na vida isto é possível, como diz Fernando Pessoa: *Meu coração tardou...*

No entanto as mães que investem narcisicamente os filhos, podem, mesmo assim, amá-los devotadamente; o que aumenta, de facto a confusão e a dependência da criança. Esta é vulnerável, carente, frágil, e necessita de amor para viver. Sendo assim, pode ser manipulada facilmente. Da parte dos pais, esta manipulação é geralmente inconsciente.

Os nossos doentes também são, muitas vezes, seres frágeis, carentes e vulneráveis: e, sem nos apercebermos, pode acontecer, que estejamos a manipulá-los e a torná-los dependentes de nós, e a contribuir para a manutenção dum falso self. É por isso que,

*Comunicação apresentada nas 8^{as} Jornadas de Pós-Graduação em Psiquiatria - 17-5-1991.

como terapêutas, temos o dever de estar atentos às nossas próprias falhas narcísicas.

Winnicott³, no seu trabalho sobre o falso self, e noutros, chama a atenção para o papel de espelho da mãe. Quando a mãe tem o bebé nos braços, este tem tendência para fixar os seus olhos na face da mãe; e a face da mãe tem que reflectir. O bebé precisa que a mãe o veja, que interprete, com a sua capacidade de *reverie*, o que ele está a sentir, que dê sentido aos seus gestos. Se a mãe está desatenta, porque está deprimida, ou com problemas seus que a fecham consigo mesma, o seu olhar perde-se no vazio e o filho não encontra espelho onde se veja. Se estes estados são intermitentes, o bebé aprende a olhar a face da mãe *como quem olha o céu para ver o tempo que vai fazer*⁴, e reage em conformidade. Se são estados permanentes, ou se isola, e pode desenvolver um autismo, ou aprende a solicitar a mãe; é o bebé que a vê e que se adapta ao que ela deseja dele. É ele que, por assim dizer, trata a depressão da mãe, alegrando-a, fazendo como ela gosta. Mas não pode mostrar os sentimentos que trariam a tristeza à face da mãe, que lhe dariam insegurança ou frustrariam as suas esperanças. É este *mundo perdido dos sentimentos*, como diz Alice Miller, que constitui o núcleo do verdadeiro self, que nunca pode manifestar-se porque não seria aceite. É um mundo perdido da consciência e *adormecido*...

A depressão é o despertar choroso desse mundo inconsciente. É o sinal da perda, e como todos os sinais, pode ser a pista para encontrar o verdadeiro self, para tornar consciente os sentimentos recalçados desde os tempos de criança. É o desabrochar na raiva e na dor da perda, da parte mais funda, mais verdadeira e mais rica da personalidade. Ao mesmo tempo há a desidealização da infância e a recuperação da espontaneidade. Há o ajuste de contas com os introjectos malignos⁵ e a reconciliação consigo próprio.

Mas a depressão e os sentimentos que a acompanham são difíceis de viver pelo enorme sofrimento que provocam, e, muitas vezes, essa depressão, que poderia ser o caminho para a descoberta do verdadeiro self, é negada e substituída por um estado de apatia, de quase despersonalização, um pouco à maneira do que diz Mário de Sá-Carneiro:

*Eu, não sou eu nem sou o outro,
Sou qualquer coisa de intermédio:
Pilar da ponte de tédio
Que vai de mim para o Outro*

Também pode aparecer o inverso da depressão: a grandiosidade, defesa difícil de remover pelo bem estar que provocam os sentimentos de megalomania e euforia. Mas, depressão e grandiosidade podem aparecer alternadamente na mesma pessoa, e até ao mesmo tempo.

Ainda citando Mário de Sá-Carneiro, para exemplificar o que acabo de dizer:

*Lord que eu fui de Escócia doutra vida
Hoje arrasta por esta a sua decadência,*

Tal como em Fernando Pessoa, também em Mário de Sá-Carneiro há a consciência da infância perdida:

*Na minha Alma há um balouço
Que está sempre a balouçar -
Balouço à beira dum pouço,
Bem difícil de montar...*

*- E um menino de bibe
Sobre ele sempre a brincar...*

Muitas pessoas vivem com um falso self bem adaptado e até bem sucedido, mas sentem que funcionam abaixo das capacidades que sabem ter; outras sentem que vivem uma vida que não é a sua, uma vida para os outros. Podem sentir-se falsos, sem saber bem se estão a fingir ou não, é como se fossem autenticamente

fingidos, sem estar a fingir de verdade. É como diz Fernando Pessoa:

*O Poeta é um fingidor
Finge tão completamente
Que chega a fingir que é dor
A dor que deveras sente*

Muitas vezes o verdadeiro self revela-se na criação artística. Também aqui a depressão cinzenta e sem rosto começa a ter as formas, as cores e os sons que podem levar à reconstrução e à recuperação dos sentimentos da infância perdida, ou melhor, adormecida.

Fernando Pessoa, no seu poema Eros e Psique, descreve de maneira maravilhosa o despertar do verdadeiro self, representado simbolicamente pela Princesa Adormecida.

Na sua obra criadora, Fernando Pessoa manifesta tanto a sua parte verdadeira como a falsa; brinca com elas, confunde-as, separa-as, e vai iludindo a depressão.

*Tudo o que amei, se é que o amei, ignoro,
É como a infância de outro. Já não sei
Se o choro, se suponho só que o choro,
Se o choro por supor que o chorarei*

*Das lágrimas sei eu... Essas são quentes
Nos olhos cheios de um olhar perdido...
Mas nisso tudo são indiferentes
As causas vagas deste mal sentido*

*E choro, choro, na sinceridade
De quem chora sentindo-se chorar,
Mas se choro a mentir ou a verdade
Continuarei, chorando, a ignorar*

É a falha enorme da infância perdida que ele procura obsessivamente dentro de si, explorando cada vez mais fundo:

*Tudo o que sonho ou passo
O que me falha ou finda
É como que um terraço
Sobre outra coisa ainda
Essa coisa é que é linda.*

E essa *coisa linda* que está sempre para além, que ele quer atingir, mas não atinge totalmente, esse mundo adormecido no fundo do seu verdadeiro ser, é a infância, com os sentimentos que não pôde viver outrora, mas que quer viver agora:

*Quando as crianças brincam
E eu as oiço brincar
Qualquer coisa em minha alma
Começa a se alegrar*

*E toda aquela infância
Que eu não tive me vem
Numa onda de alegria
Que não foi de ninguém*

*Se quem fui é enigma,
E quem serei visão,
Quem sou ao menos sinto
Isto no coração.*

BIBLIOGRAFIA

1. MILLER, ALICE: Le drame de l'enfant doué. P.U. France, 1983.
2. KOHUT, HEINZ: The search for the self. I.U. Press, 1950-1978.
3. WINNICOTT, D.W.: Processus de maturation chez l'enfant. P.B. Payot, 1978.
4. WINNICOTT, D.W.: Jeu et réalité. Gallimard, 1975.
5. COIMBRA DE MATOS, A.: A deflexão da agressividade. Jornal do médico, CVIII, Março 1982.