

Professores na escola de hoje: do difícil equilíbrio entre desafios e perícia

Agostinho RIBEIRO
Universidade do Porto (Portugal)

Resumo

O ideal moderno de bem-estar com «risco zero» é hoje tão inacessível como indesejável. A realização pessoal já não é um estado de tranquilidade que se atinge, mas um processo sempre inacabado de crescimento do Eu em que o excesso e o risco têm um lugar e um valor. A ficção da unidade e a razão dogmática que a sustentava, alicerces da tradição ocidental, não resistiram à explosão dos sentimentos na sua multiplicidade e turbulência.

Neste novo contexto os desafios com que se confrontam os professores excedem frequentemente a perícia com que se sentem equipados. O impacto psicológico deste sentimento é mais do que um ligeiro mal-estar que se escoa no descanso ou se compensa no lazer. É um processo de profunda entropia psíquica de que a ansiedade é apenas o sinal de alarme. É urgente empreender o reajustamento de perícias e desafios; mas seria um erro estratégico tomar como ponto de partida a modificação dos comportamentos dos outros.

Résumé

Enseignants dans l'école d'aujourd'hui: de l'équilibre difficile entre défis et habilités.

L'idéal moderne de bien-être au «risque zéro» est aujourd'hui aussi inaccessible qu'indésirable. La réalisation personnelle n'est plus un état de tranquillité qu'on atteint, mais un processus toujours inachevé de croissance du Moi où l'excès et le risque ont une place et une valeur. La fiction de l'unité et la raison dogmatique qui la soutenait, fondements de la tradition occidentale, n'ont pas résisté à l'explosion des sentiments dans leur multiplicité et turbulence.

Dans ce nouveau contexte les défis auxquels les enseignants s'affrontent excèdent souvent les habilités dont ils se sentent équipés. L'impact psychologique de ce sentiment n'est pas qu'un léger malaise qui s'écoule dans le repos ou que les loisirs compensent. C'est un processus d'entropie psychique profonde dont l'anxiété n'est qu'un signe d'alarme. Il faut absolument qu'habilités et défis soient remis en équilibre. Mais ce serait une erreur stratégique prendre comme point de départ de la démarche la modification des comportements des autres.

Quando se fala de *diversidade cultural* e de interacção entre culturas, e dos problemas de identidade pessoal, social e cultural que daí derivam, e da incidência desses problemas na educação, geralmente trata-se de *diferenças* entre culturas coexistentes, numa perspectiva sincrónica. É menos frequente abordar-se, numa perspectiva diacrónica, o fenómeno de *diversificação cultural* que alguns sociólogos têm designado de passagem da modernidade para a pós-modernidade, dando conta dos processos de entropia psíquica que nele têm origem. Situa-se nessa linha a reflexão que venho partilhar convosco. Ela foi feita a pensar nos professores, que quero assim homenagear. Poderá interessar especialmente àqueles que sentem a sua paz interior abalada face aos problemas emergentes na sua actividade profissional.

A educação no meio da «crise»

O sociólogo francês Michel Maffesoli (2003, pp. 10-11), que tem estado muito atento à evolução da cultura ocidental ao longo das últimas décadas, considera como uma das grandes mudanças na transição para a pós-modernidade o colapso do universalismo que marcou os tempos modernos: o universalismo que – diz ele – justificou a inquisição, o colonialismo e os etnocídios culturais em nome do «bem» (entre aspas). A sociedade em que vivemos hoje caracteriza-se pela complexidade galopante e pelo “tribalismo emocional” e assiste impotente ao ressurgimento do fanatismo e do terrorismo nas suas múltiplas formas. O ideal prometeico, concretizado na “acção sobre si mesmo e sobre o mundo para alcançar o «bem»” foi substituído pelo ideal dionisíaco, de que são expressões o “hedonismo ambiente”, a “selvajaria latente”, a “animalidade serena”.

Assinalam-se aqui diferenças profundas entre um «antes» ainda próximo e um «agora» naquilo que a este e a outros eminentes sociólogos se afigura ser uma mudança histórica, que está em curso no plano das mentalidades e se revela em expressões comportamentais por vezes extremadas. Se é certo que, pelo menos por agora, são muitas as pessoas que não se revêem nesta onda de mudança, ninguém parece ficar alheio ao fenómeno. E são muitos os dedos apontados à educação, surpreendida no meio da *crise*, enredada entre as mentalidades em ebulição e a crescente anomia dos comportamentos. Difícil é saber até que ponto ela está sendo vítima da crise ou foi – e continua a ser – um dos seus operacionais mais responsáveis. Porque, sempre que uma mudança aconteceu, ela – a Educação – estava lá.

Na base das mudanças em curso está, na opinião de Maffesoli (2003, pp. 84-85), um deslizamento da *ontologia* (que é una, estável e transcendente) para a *ontogénese* (que é plural, lábil, pontual e enraizada). O paradigma ontológico, mais sólido, assenta na “primazia de um ser intangível”, que pode ser Deus, ou o Estado, ou as instituições, enfim qualquer “entidade com uma identidade estável e bem definida”. No paradigma ontogénético há mais flexibilidade, mais fluidez: geram-se estados sucessivos, ou mesmo identificações múltiplas, “cada uma sendo real num tempo T, mas tornando-se mais porosa, ou mesmo evanescente, num tempo T1, T2”. Em suma, há mudanças visíveis na ética dos comportamentos que sinalizam processos ocultos de construção de identidades pessoais segundo novos modelos.

Jean-Claude Kaufmann (2005, p.163) concorda com a compreensão mais comum do processo identitário em termos de um trabalho essencialmente cognitivo, de recolha e tratamento de informação pertinente. Mas acrescenta que a grelha de tratamento da informação – a que chama «filtro identitário» – “toma, a maior parte das vezes, a forma de imagens reguladas por afectos”. Mais que isso, em sua opinião “as emoções são centrais na regulação identitária”, porque “tudo concorre (...) para a amplificação da componente emocional na construção de si mesmo”. Além de ser um elemento perturbador do processo, esta componente emocional influencia a escolha, ao longo do curso de vida, dos elementos que não-de constituir a identidade biográfica.

O processo identitário torna-se, assim, extremamente complexo, admitindo soluções divergentes para o seu problema central, que é o de articular *fragmentação e unificação* da consciência de Si; ou, na linguagem de António Damásio (2000, pp. 35-36), o de articular a multiplicidade do Si transitório e a unidade do Si autobiográfico. Ora a preservação da unidade (colocando na sombra a fragmentação), que «antes» se entendia ser a opção certa, não é, teoricamente, a única lógica identitária possível; e na prática de «agora» não é necessariamente a mais vantajosa para o sujeito humano.

A concepção de um processo identitário integrado e consistindo fundamentalmente num trabalho cognitivo inscreve-se no paradigma ontológico do pensamento moderno, que – e cito de novo Maffesoli (2003, pp. 84-85) – “hipostasiou o indivíduo, racional, senhor de si e possuidor da natureza”. Por outras palavras, o pensamento moderno atribuiu existência concreta (ou substancial) ao que era uma definição idealizada de ser humano (digamos uma realidade fictícia). Enfim, cometeu um *equivoco cognitivo*, na expressão daquele sociólogo. Edgar Morin (2004, p. 74) prefere dizer, com ironia, que a ideia de um ser humano proprietário da razão é uma *ilusão irracional*. Equívoca ou ilusória, essa ideia formou – ou formatou – sucessivas gerações pela mão da educação institucional.

Felizmente os equívocos e as ilusões não têm que durar sempre, e sobretudo não resistem aos factos. Ora outro sociólogo eminente – Jean-Claude Kaufmann – verificou que o processo identitário é “intrinsecamente contraditório” e que nele avulta mais a fragmentação contextual do que a unificação. “O coração do processo identitário” – diz Kaufmann (2005, pp. 145-146) – “está na produção de desfasamentos. A unificação só vem depois e é bastante menos motriz”. E compreende-se que assim seja no quadro do relativismo pós-moderno, que é antes de mais – como diz Maffesoli citando Heidegger – a “relativização do Sujeito absoluto”, a “recusa do conceito universal de homem, que não é senão a *definição cristã desteologizada*”.

A felicidade à medida de cada um

Da felicidade diz o filósofo Fernando Savater (2006, p. 17) que a única coisa que sabemos ao certo é a vastidão da sua busca. A felicidade verdadeira seria (nas suas próprias palavras) “o telos último, esse mítico objectivo no qual, depois de o alcançar, a função do anseio se deteria na plenitude da satisfação”. Mas essa felicidade perfeita e total é alheia à experiência humana: é, digamos, uma utopia

longínqua, tradicionalmente associada à nostalgia difusa de um passado mítico ou à esperança incerta de um futuro ultraterrestre. E mesmo a felicidade que julgamos possível, confinada à sua dimensão terrena, é apenas “um projecto de inconformismo”, pois tudo o que se nos oferece na vida não basta para a realizar. Por isso conclui Savater (2006, p. 171) que “da felicidade, esse termo improvável, talvez só se deva falar na primeira pessoa e, desde logo, para a dar por perdida”.

É verdade que continuamos a lutar pela felicidade, mas uma felicidade metamorfoseada em avatares diversos, para não dizer degradada em objectivos viáveis de prazer ou de bem-estar. São, afinal, felicidades diferentes a de quem se sente em plena realização pessoal conduzindo um projecto de vida coerente, a de quem concluiu com êxito uma obra em que pôs todo o empenho ou a de quem atingiu o clímax numa fugaz experiência de prazer. É a esta felicidade multiforme e à medida de cada um que certamente se refere Savater (*op. cit.*, p. 20) quando diz que “a única perífrase que pode substituir consequentemente a palavra *felicidade* é «aquilo que queremos»”.

Ora esta felicidade à medida de cada um – a «felicidade *light*», na expressão de Gilles Lipovetsky (1994) – que na modernidade era reclamada como um direito, acabou por ser, na pós-modernidade, assumida como um dever. Não por um imperativo categórico (de origem externa) – explica aquele autor – mas por um imperativo narcísico (um dever para consigo próprio). Na sua expressão extrema, o hedonismo pós-moderno reduziu a felicidade à dimensão do prazer, e não suporta facilmente diferir a satisfação dos impulsos. E os indivíduos que praticam a contenção, como nota Csikszentmihalyi (2002, p. 46), arriscam-se a passar por “ridículos, excêntricos, ou fora da onda”.

Pascal Bruckner, que retomou esta análise, acrescenta que, ao tomar-se por felicidade a satisfação imediata do desejo (ou do impulso), pôs-se o sofrimento “fora de lei”. É claro que o sofrimento continua a existir, sabemos-lo por experiência; às vezes aceitamo-lo de bom grado, e até o provocamos, como um meio para alcançarmos «aquilo que queremos». Mas – diz Bruckner (2000, p. 52) – “o mais pequeno dissabor choca-nos como uma afronta”, e a persistência do sofrimento apresenta-se-nos como “a obscenidade absoluta”. Aliás, até a dor que nos habituámos a interpretar como sinal de alarme de um organismo doente, passa hoje por ser, aos olhos da medicina, ela própria uma doença que lhe compete curar.

Edgar Morin (2004, p. 69) classificou de «adolescente» esta nossa cultura, marcada por uma «hipertrofia individualista» que leva a tudo aferir pelo binómio prazer-desagrado, em substituição do velho critério do bem e do mal. É que também esta mudança cultural, em vez de ganhos em crescimento psicológico e em felicidade que a justificariam, tem gerado sobretudo «subdesenvolvimentos psicológicos e morais» (*op. cit.*, p. 74). Dir-se-ia que há um movimento de recuo da cultura para o nível da natureza, aparentemente revelando a espécie humana autêntica, que é incapaz de atingir a verdadeira felicidade e – como diz Cyrulnik (1999, p. 118) – “mais dotada para conhecer o medo, o alerta, o receio, a inquietação, a angústia, o susto, o pavor, o assombro, o espanto, o pânico e o terror”.

Para conquistarem a *sua* felicidade desqualificada, as pessoas sofrem, correndo riscos; mas, paradoxalmente, – diz Bruckner (2000, p. 17) – quanto mais se empenham na conquista da *sua* felicidade, mais se penalizam: pela falta

dela. E é dupla a pena que sofrem: de ansiedade porque a vida lhes sonega a felicidade a que se julgam com direito, e de vergonha porque não podem mostrar aos outros a felicidade que gostariam de exhibir. É realmente, como diz ainda aquele autor, “a perversão da mais bela ideia que existe: a possibilidade dada a cada um de ser senhor do seu destino e de melhorar a sua existência”.

Se o prazer é procurado como um avatar da felicidade, a incapacidade de o gozar é disfarçada pela prática da diversão. De um inquérito publicado nos Estados Unidos em 1960 consta que já então os americanos escondiam por trás de uma máscara de alegria “uma crescente incapacidade para o verdadeiro prazer”. E segundo a interpretação do investigador (Norman M. Lobsenz), o *american way of life* não representava para eles um ideal de felicidade mas o culto da diversão, por oposição à velha ética puritana. A atitude do americano típico perante a vida poder-se-ia resumir assim: “O importante é a gente divertir-se, ou parecer que se diverte, pensar que se diverte, ou ao menos fazer crer que se diverte”. Porque “quem não se diverte é suspeito” (Lowen, 1984, pp. 13-14).

É, de facto, uma “estranha história” a que o nosso tempo conta, como diz Bruchner (2000, p. 17): a de “uma sociedade toda votada ao hedonismo e para quem tudo se torna irritação, suplício”. Em suma – remata lapidariamente o autor – “a infelicidade não é só infelicidade: é, pior que isso, o fracasso da felicidade”.

O «retorno do mal»

Não pode haver bem-estar sem harmonia psíquica, nem alegria de viver sem realização pessoal, reconhecimento social e auto-estima. Estas condições são, porém, cada vez mais improváveis numa sociedade incapaz de assegurar a cada indivíduo a satisfação das suas mais legítimas aspirações e num contexto de cultura em que os impulsos se sobrepõem às normas que os deviam regular. Acresce que entre os fenómenos que marcam a transição para a pós-modernidade avulta o que Maffesoli (2003, p. 21) designou por “retorno em força do mal”. Segundo este sociólogo (*op. cit.*, p. 18), a “ligação orgânica entre o bem e o mal, o trágico e a jubilação”, é mesmo uma “tendência de fundo da vida pós-moderna”.

Quer isto dizer que há um desajustamento, e em muitos casos um desajustamento grave, entre o indivíduo, com as suas necessidades e aspirações, e a percepção que ele tem de um meio que lhe não proporciona a satisfação de umas e outras. Para operar o reajustamento que lhe permitiria melhorar a qualidade de vida e ser feliz à sua maneira, ele tem dois caminhos: ou (1) muda as condições do meio tornando-o adequado aos seus objectivos, ou (2) muda a sua percepção das condições do meio deixando de as ver como inadequadas (Csikszentmihalyi, 2002, p. 71).

Ora a realidade é o que é, e o «que é» não é fácil de mudar, muito menos pela acção de um indivíduo. Assim pensa Csikszentmihalyi (*op. cit.*, p. 47), mas acrescenta: “uma pessoa pode sentir-se feliz ou miserável pela alteração do conteúdo da consciência, independentemente do que se passa no exterior”. Ou seja, vivendo num mundo imprevisível e frequentemente perigoso, o melhor que temos a fazer é assumir a inevitabilidade do risco e “desfrutar de um mundo não idealmente previsível” (*op. cit.*, p. 71). Maffesoli (2003, pp. 13-14) exprime

uma perspectiva semelhante quando diz: “sem o canonizar, mas sem, também, o estigmatizar *a priori*, impõe-se reconhecer que o anômico está no ar do tempo”. Cabe-nos “reconhecer a parte do diabo, saber fazer dela um bom uso”.

Com estas palavras sugere Maffesoli que é inútil combater o mal para superar a crise. Tão pouco se justifica, em seu entender (*op. cit.*, p. 9), “fazer o bem, em particular o bem para os outros”. Ele censura mesmo com certa violência aqueles que *pensam o bem*, esses “provedores de lições” que “decretam o que deve ser a sociedade ou o indivíduo”. Uma crise – explica Maffesoli (2003, p. 21) – pode ser encarada “de maneira pessimista, isto é, com desconfiança, ou então, empiricamente, como algo que existe, que convém integrar”. E, embora assinalando o “surpreendente paradoxo” que há nisso, sustenta o autor (*op. cit.*, p. 18) que “é aceitando o mal, sob as suas diversas modulações, que se pode encontrar uma certa alegria de viver”.

Afinal a imprevisibilidade, o risco e o *retorno do mal* apenas multiplicam e avolumam os desafios que a vida sempre nos põe (e os que nós próprios nos pomos na vida). E se os desafios com que nos confrontamos podem causar-nos sofrimento, também podem ser fonte de prazer e mesmo – usando a expressão de Csikszentmihalyi (2002, pp. 74-75) – de *experiência ótima*, que é o que sentimos quando “não só satisfazemos qualquer expectativa ou necessidade anterior, mas também ultrapassámos o que estava programado fazermos e alcançámos algo de inesperado, talvez algo que nunca tínhamos imaginado antes”. E isso é uma questão de empreendimento e de perícia.

Professores atormentados

Presumo que as referências que acabo de fazer dizem alguma coisa aos muitos professores portugueses que, por via do seu enquadramento institucional e do contexto cultural, sentem a sua eficácia funcional diminuída, o seu estatuto socioprofissional desqualificado e a sua dignidade ofendida, ou mesmo a sua saúde psíquica abalada. A minha ideia de partida é que os problemas pessoais, quaisquer que sejam, e sobretudo a dimensão que lhes é atribuída, não derivam directamente das situações, mas da percepção que delas têm as pessoas implicadas. A única saída de um qualquer impasse consiste mesmo em reenquadrar e/ou reinterpretar a situação, isto é, alterar o ângulo de visão e/ou alargar a amplitude do campo, a fim de ter em conta novos dados. E se esta estratégia resulta, é de presumir que nunca se chegaria ao impasse se a nova perspectiva tivesse sido adoptado desde o início.

A atitude mais eficaz e mais sadia do actor consiste em encarar cada papel como um desafio que exige uma certa perícia para o seu bom desempenho; e o segredo do sucesso está em assegurar o equilíbrio entre desafio e perícia (Csikszentmihalyi, 2002). É por receio de não estar à altura do papel que – como observa Goffman (1983, p. 231) – todo o actor se confronta, em cada representação, com a inevitável questão de “saber se será acreditado ou desacreditado”; de modo que uma coisa é o actor “atormentado”, outra a “figura admirável” da *personagem* que ele representa.

A metáfora do teatro, que serve a Goffman para explicar os comportamentos humanos em geral, pode ajudar-nos a compreender o que se passa nas nossas

escolas, onde, ao que consta, cada vez mais a “figura admirável” do professor esconde – e por vezes não consegue esconder – um ser humano “atormentado”. E compreende-se que haja professores atormentados face à *rebelião dos jovens*, da qual diz Maffesoli (2003, pp. 10-11) que significa “o terminar de um ciclo, aquele inaugurado pela consagração do «bem» como valor absoluto”. Compreende-se, creio eu, que estejam atormentados muitos mais por via do agravamento das suas condições de trabalho, e sobretudo pela desconsideração pessoal e social de que se sentem vítimas por parte da hierarquia administrativa.

Maffesoli (*Ibid.*) classifica a *rebelião dos jovens* como uma expressão do relativismo pós-moderno, “simultaneamente subterrânea e eficaz”; e descreve-a como “ora silenciosa” (timidamente revelada na passividade, no retraimento, na inactividade), “ora estridente” (ostensivamente exibida nos desportos radicais, nas manifestações de protesto, em violências várias). Pensando nos três «motivos da decisão» de Fernando Savater (2005, pp. 35-43) em *Ética para um jovem*, dir-se-ia que as decisões destes jovens rebeldes não decorrem de ordens (que se cumprem por medo, consideração ou afecto), tão pouco dos costumes (que se respeitam por comodidade). Aos motivos de origem externa – que obrigam ao autocontrolo em função de um «bem» – preferem os de origem interna; ou seja, decidem em função dos seus próprios caprichos. Basta não os controlar para aceder ao prazer imediato com um mínimo de custos.

Relativamente aos sentimentos e ressentimentos dos professores, note-se que, se para o actor cada representação contém um risco de fracasso, ao ter de assumir um novo papel – porventura mais exigente – pode tornar-se-lhe difícil desenhar a personagem e definir em pormenor a correspondente actuação em cena. E são *momentos decisivos* esses (Giddens, 1994), em que o actor não só joga o êxito ou fracasso de uma representação, mas corre o risco de arruinar a sua carreira profissional e destruir a sua identidade social. Estão em causa a segurança psicológica, a auto-estima, e finalmente o equilíbrio psíquico. Na verdade, como diz Goffman (1983, pp. 230-231), o ser humano comporta-se como “um atormentado fabricante de impressões envolvido na tarefa demasiado humana de encenar uma representação”. Em última análise, o Eu é “um efeito dramático”.

Crise e superação

Há, acontecimentos que, pelas reacções emocionais que provocam e sobretudo pelas decisões que impulsionam, marcam profundamente uma vida e até alteram radicalmente o sentido de todo um itinerário biográfico. Em função da magnitude das suas consequências, o impacto psicológico de tais acontecimentos pode constituir o que Neuenschwander (2002) designa por *experiência de vida importante*. Algumas experiências de vida são importantes, porque induzem crescimento psicológico e favorecem a auto-realização; outras são importantes pelo seu impacto negativo, porque rompem a harmonia interior e o equilíbrio das relações com o meio. Pode ser o meio que perde a capacidade de estimular o indivíduo, ou o indivíduo que perde a capacidade de responder às estimulações do meio ou de agir sobre ele.

Mas nem sempre as *experiências de vida* indutoras de grave desordem psíquica decorrem de acontecimentos objectivamente importantes, como

seria o caso de uma alteração profunda da ordem sociopolítica, ou mesmo socioinstitucional. O mesmo efeito pode ser produzido por uma informação ou ordem que entre em conflito com projectos do indivíduo ou o impeça de os levar a cabo, ou ainda por um *golpe do destino* que afecte gravemente a sua estabilidade material ou socioafectiva. E até por um *pequeno acontecimento do quotidiano* só aparentemente insignificante; porque, como diz Jean-Claude Kaufman (2003, p. 7), há “uma infinidade de acontecimentos minúsculos de consequências decisivas”, como “grãos de areia que decidem do curso de uma vida”.

O efeito devastador destes grandes ou pequenos acontecimentos deve-se ao facto de os indivíduos por eles surpreendidos não conseguirem assimilá-los de imediato. Gera-se um estado psicológico de desequilíbrio que o processo racional não consegue reverter com a urgência que se impõe. Nesta emergência surgem “processos de acomodação a curto prazo” (Csikszentmihalyi, 2002), de cariz eminentemente emocional, em que o Eu consciente fica reduzido a espectador amedrontado do *regresso do oprimido* – para usar a expressão de Giddens (1994). Quando a razão falha oportunamente a resposta *culturalmente correcta*, a emoção adianta uma resposta *naturalmente eficaz*.

A natureza é rápida em responder às perturbações do equilíbrio homeostático ou ecológico; mas, como diz António Damásio (2003, p. 75), ela “não é dada a grandes invenções uma vez que descobre soluções eficazes”. As suas soluções são pouco elaboradas, e esse é o caso das respostas emocionais de medo, de ira ou de ansiedade. São modos de compensação muito precários para a sensação de vazio ou de impotência do Eu inteligente perante problemas que ele não consegue resolver a tempo. Mas o estado psicológico é de crise, que só será superada se e quando a solução emocional de emergência for substituída pela resposta racional definitiva. E se esta substituição tarda, a crise que devia ser passageira pode degenerar num processo de grave *entropia psíquica*.

De crise é o estado psicológico de muitos professores, receosos, ansiosos, revoltados perante uma nova realidade – que em parte já existe, em parte se anuncia iminente – porque ela se lhes afigura adversa. Mas a realidade é o que é; ou melhor, como diz Maffesoli (2003, p. 62), a realidade é, e a força do «que é» “não se verga, ou dificilmente, às boas intenções, que ditam, abstractamente, o que «deveria ser»”. Mas também «é o que é» a realidade interior desses professores em crise psicológica, e nada me adiantaria dizer-lhes que não é caso para *terror existencial* ou *ansiedade ontológica*, ou dar-lhes conselhos do tipo «deixa lá», «faz o teu trabalho e não ligués ao resto».

Boris Cyrulnik (2002; 2003) analisou, em dois dos seus livros, percursos biográficos de crianças abandonadas ou maltratadas que conseguiram evitar a entropia psíquica e até atingir níveis de realização acima do comum. Para explicar esses processos o autor usou duas metáforas, transpondo para o campo da psicologia conceitos que lhe eram estranhos. Da Física importou a ideia de *resiliência*, que é a capacidade que um corpo tem de resistir ao choque; e à Retórica foi buscar *oxímoro*, figura de estilo que consiste em associar dois termos antinómicos. Estas metáforas apontam dois caminhos culturalmente divergentes para a superação de crises existenciais em qualquer idade.

A metáfora da *resiliência* serve a Cyrulnik (2002, p. 8) para referir a “capacidade de ter sucesso, de viver e de se desenvolver positivamente apesar

do stress ou de uma adversidade que normalmente comportam o risco grave de uma saída negativa”. Trata-se, portanto, de uma propriedade dinâmica, “a mola (*le ressort*) daqueles que tendo recebido o golpe conseguiram ultrapassá-lo” (*op. cit.*, p. 21). Mas Cyrulnik (2003, pp. 19 e 23) explicou em outro lugar que uma condição para a resiliência é a criança encontrar um “lugar de afeição, de actividades e de palavras” que lhe ofereça suportes para “reiniciar um desenvolvimento transformado pela ferida”; e acrescenta que um dos suportes mais eficazes é a criatividade. Enfim, uma *experiência de vida importante* que salva o indivíduo de um impasse existencial; o que, negando a fatalidade do destino, configura o sentido dramático de uma existência.

O *oxímoro* (equivalente a *antítese*) descreve um estado, o do “mundo interior desses vencedores feridos”. Cyrulnik (2002, p. 19) tem o cuidado de o distinguir de *ambivalência*, que se diz da coexistência de dois sentimentos opostos para com o mesmo objecto. A ambivalência, que é de origem impulsiva, gera um estado de tensão que não suportamos facilmente, e por isso nos livramos dela forçando a (boa) escolha. Encaramos a vida como um drama, porque assim fomos educados. Ora o termo *oxímoro* não exprime tensão, antes – diz Cyrulnik – põe em relevo “o contraste de quem, recebendo um grande golpe, se lhe adapta clivando-se” (como os cristais, que se fragmentam segundo certos planos que determinam faces de cristais mais pequenos). Quer dizer, uma parte da pessoa (a que recebeu o golpe) sofre, enquanto outra parte “mais bem protegida, ainda são mas mais secreta, reúne com a energia do desespero tudo o que pode dar ainda um pouco de felicidade e de sentido ao viver”. Esta é a atitude de quem, não fugindo ao destino, confere à sua vida um sentido trágico.

A “experiência óptima”

O fracasso de quem enfrenta um desafio cuja dificuldade excede a sua perícia produz frustração, e a simples expectativa de fracasso gera ansiedade; mas a ausência de desafios ou a falta de investimento neles cedo leva ao tédio. Quando, porém, uma pessoa, na posse da perícia necessária, enfrenta desafios cada vez maiores, agindo livremente e identificando-se com o objectivo, ela não só experimentará no fim a alegria do sucesso, mas a própria actividade decorrerá em *fluxo*, proporcionando-lhe oportunidades frequentes de *experiência óptima*.

Fluxo e *experiência óptima* são expressões usadas por Csikszentmihalyi (2002, p. 21) para significar “o estado em que as pessoas estão tão embrenhadas numa actividade que nada mais parece importar”; e isto porque “a própria experiência é tão agradável que as pessoas a realizam pela simples razão de a realizar, mesmo que por um preço muito elevado”. Uma condição para que isto aconteça – esclarece aquele autor – é que toda a atenção e toda a energia sejam canalizadas para o objectivo desejado. E isso só pode acontecer na ausência de qualquer desordem psíquica ou de ameaças ao Eu, sejam de origem interna (sentimento de insegurança ou falta de auto-estima) ou de origem externa (desconsideração social ou perda de estatuto), uma vez que estas ocorrências absorvem atenção e energia.

Repare-se que uma actividade em *fluxo* (que *flui* ou é *fluente*) não dispensa o esforço; exclui, isso sim, o sofrimento a ele frequentemente associado. Como

explica Alexander Lowen (1986, p. 99), a actividade que “tem a qualidade de *fluir*” opõe-se à actividade que “requer uma atitude forçada”. Esta última – diz ele – “pertence ao fazer”, é apenas um meio para chegar ao resultado; e “é dolorosa porque vai contra o desejo da pessoa e ganha assim um elemento de esforço consciente que vem pelo uso da vontade”. Ao contrário, a actividade que *flui* “é vivida como agradável porque decorre directamente de um desejo e conduz à satisfação da necessidade”. Essa “pertence ao ser”.

Csikszentmihalyi (2002, p. 86) justifica o uso do termo *fluxo* dizendo que se trata de “uma palavra curta e simples” que descreve bem a “sensação de movimento sem esforço aparente”, o que pode ocorrer no trabalho ou no lazer, quando ouvimos música ou quando convivemos. Mas esta aparência é enganadora – acrescenta – pois a experiência de *fluxo* “requer, muitas vezes, um treino físico árduo ou uma actividade mental altamente disciplinada”. As pessoas inquiridas a quem foi pedido que descrevessem as suas experiências óptimas geralmente associaram-nas a “actividades dirigidas a um objectivo e sujeitas a regras”, requerendo “investimento de energia psíquica” e “perícia adequada”.

A *experiência óptima*, de *fluxo* ou ainda de *desfrute* – diz Csikszentmihalyi (*op. cit.*, p. 83) – ocorre “no limite entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios se encontram em perfeito equilíbrio com a capacidade de agir”. Mas este equilíbrio não tem que ser perfeito nem estável: a ansiedade moderada é útil e alguma frustração é inevitável. A melhor condição é aquela em que o desafio é suficientemente difícil para pôr à prova a perícia do actor, de tal modo que ele se sinta motivado para se exceder em esforço ou adquirir mais perícia a fim de colocar o êxito ao seu alcance. Desafio e perícia são, assim, reequilibrados a um nível superior, de modo que ao prazer da actividade se acrescenta inovação e crescimento psicológico.

Uma sociedade ideal seria aquela em que existisse, como diz Csikszentmihalyi (*op. cit.*, p. 119), “um conjunto de objectivos e regras tão persuasivos e bem adaptados às capacidades da população que os membros atingem experiências de *fluxo* com invulgar frequência e intensidade”. O retrato nem de longe se parece com a sociedade em que vivemos. Por isso – acrescenta o autor (*op. cit.*, p. 36) – “cada um deve utilizar as ferramentas disponíveis para construir uma vida agradável e com significado”. Se não quer cair no tédio, evite a rotina em tarefas demasiado fáceis. E se quer fazer da sua vida um contínuo de experiências óptimas, aumente continuamente a sua perícia e enfrente desafios cada vez maiores.

Para evitarem o medo, a ansiedade e a depressão, as pessoas “têm de se tornar independentes do ambiente social a ponto de não reagirem exclusivamente em termos das suas recompensas e castigos” – explica Csikszentmihalyi (*op. cit.*, pp. 37-38). Depois, devem “desenvolver a faculdade de encontrar prazer e objectivos não obstante as condições externas”. Mas, para se libertarem dos controlos sociais – diz o mesmo autor (*op. cit.*, p. 41) – o passo mais importante é “desenvolver a faculdade de encontrar compensações no que acontece a cada momento”. Isso não significa ceder ao impulso “só porque ele existe”; pelo contrário, é também indispensável manter-se independente deles a fim de “aprender a tomar consciência do que se passa na mente”. E esta aprendizagem não se faz por transmissão social, mas pela própria experiência.

Independência face aos controlos sociais, mestria sobre os próprios impulsos e emancipação da consciência são as três faces do que Csikszentmihalyi (*op. cit.*, p. 279) chama a *personalidade autotélica*. Uma pessoa com tais competências “transforma facilmente potenciais ameaças em desafios agradáveis e, deste modo, conserva a sua autonomia interior”. É uma pessoa que “nunca está aborrecida e raramente se sente ansiosa, que se envolve com o que acontece e está em *fluxo* a maior parte do tempo”.

Referências bibliográficas

- BRUCKNER, P. (2000). *L'euphorie perpétuelle: essai sur le devoir de bonheur*. Paris, Grasset.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2002). *Fluir. A psicologia da experiência óptima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa, Relógio d'Água.
- CYRULNIK, B. (1999). *Do sexto sentido: o homem e o encantamento do mundo*. Lisboa, Instituto Piaget.
- CYRULNIK, B. (2002). *Un merveilleux malheur*. Paris, Odile Jacob.
- CYRULNIK, B. (2003). *Resiliência: essa inaudita capacidade de construção humana*. Lisboa, Instituto Piaget.
- DAMÁSIO, A. (2000). *O sentimento de Si: o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Lisboa, Europa-América.
- DAMÁSIO, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: as emoções sociais e a neurologia do sentir*. Lisboa, Europa-América.
- GIDDENS, A. (1994). *Modernidade e identidade pessoal*. Oeiras, Celta.
- GOFFMAN, E. (1983). *A representação do Eu na vida cotidiana*. Petrópolis, Vozes.
- KAUFMANN, J.-C. (2003). *Ego: para uma sociologia do indivíduo*. Lisboa, Instituto Piaget.
- KAUFMANN, J.-C. (2005). *A invenção de si: uma teoria da identidade*. Lisboa, Instituto Piaget.
- LIPOVETSKY, G. (1994). *O crepúsculo do dever: a ética indolor dos novos tempos democráticos*. Lisboa, Dom Quixote.
- LOWEN, A. (1984). *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. São Paulo: Summus.
- LOWEN, A. (1986). *Medo da vida. Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. São Paulo, Summus.
- MAFFESOLI, M. (2003). *Entre o bem e o mal. Compêndio de subversão pós-moderna*. Lisboa, Instituto Piaget.