

REMÉDIOS DA ALMA

Uma biblioteca interior

Versão portuguesa, revista no espírito do CANON ACTVARIANVS

Edição de arquivo · versão portuguesa

28 de setembro de 2026

Conta uma antiga tradição que, no limiar da biblioteca sagrada de Ramsés II, podia ler-se a inscrição grega ψυχῆς ἰατρεῖον: medicina da alma ou, numa tradução talvez menos exacta e contudo mais bela, remédios da alma.

Poucas fórmulas terão exprimido com semelhante concisão aquilo que os livros significaram para certas civilizações e, secretamente, também para mim.

Não são simples depósitos de palavras, nem estantes onde o saber aguarda imóvel os seus leitores. São dispositivos de transfiguração interior, discretas formas de medicina espiritual, câmaras de ressonância da memória e laboratórios onde temporalidades remotas podem coexistir sem se anularem.

Os livros exerceram sempre sobre mim uma fascinação quase órfica.

Toda a biblioteca constitui, no fundo, uma conversação entre regiões heterogêneas do tempo: tempos lineares e circulares; históricos e míticos; simultâneos, divergentes ou definitivamente extintos.

Abrir um livro é franquear uma fronteira singular: entrar num território onde os mortos continuam a falar e onde certas ideias sobrevivem aos seus autores com uma obstinação que nenhuma biologia poderia explicar inteiramente.

Talvez por isso Borges tenha imaginado o Paraíso sob a forma de uma biblioteca. E talvez pela mesma razão Umberto Eco tenha compreendido que uma biblioteca não é apenas um arquivo do saber, mas também uma extraordinária máquina contra o esquecimento.

Em Portugal, porém, esta imagem adquire uma tonalidade diferente.

Porque há bibliotecas que guardam livros e há livros que parecem guardar, dentro de si, bibliotecas inteiras de homens possíveis.

Fernando Pessoa talvez tenha levado esta experiência ao seu extremo mais inquietante.

No Livro do Desassossego, atribuído à figura semi-heteronímica de Bernardo Soares, a consciência deixa de parecer uma morada indivisível. Torna-se quarto, rua, escritório, janela, sonho, tédio, fragmento. O sujeito que escreve contempla-se como se fosse simultaneamente hóspede e estranho de si próprio.

Não pergunta apenas:

Quem sou?

Pergunta algo muito mais perturbador:

Quantos sou?

Pessoa multiplicou o autor até converter o nome próprio numa espécie de constelação. Alberto Caeiro, Ricardo Reis, Álvaro de Campos, Bernardo Soares — e tantos outros — não são apenas pseudónimos colocados sobre textos diferentes. Possuem biografias, estilos, temperamentos, cosmologias, modos de sentir e, por vezes, maneiras incompatíveis de compreender a existência.

A literatura deixa então de ser simplesmente a expressão de uma identidade.

Pode tornar-se o laboratório da sua decomposição.

Talvez toda a grande biblioteca contenha secretamente essa experiência.

Entramos nela acreditando ser um só e saímos tendo reconhecido em nós numerosas vozes que desconhecíamos.

Os mortos continuam a falar onde os livros permanecem abertos.

Mas talvez devamos acrescentar:

E às vezes somos nós próprios que, ao lê-los, descobrimos quantos desconhecidos nos habitavam.

Toda a biblioteca é também uma autobiografia involuntária.

Os livros que escolhemos, aqueles que abandonamos, os que relemos vinte anos depois e aqueles cuja lembrança nos acompanha sem necessidade de voltar a abri-los acabam por compor uma cartografia secreta da nossa existência.

Nenhum itinerário intelectual é inteiramente deliberado.

Há encontros fortuitos, mestres imprevistos, leituras que chegam demasiado cedo e outras que só revelam o seu sentido quando já envelhecemos o suficiente para compreendê-las.

Também nisso Pessoa nos acompanha.

Porque ninguém é exactamente o mesmo homem perante um livro lido aos vinte, aos quarenta ou aos sessenta anos.

Mudou o livro?

Talvez não.

Mudou aquele que o lê.

Ou, mais exactamente, mudou aquele entre os muitos que somos que naquele momento se aproxima do livro.

Algo semelhante acontece com as narrativas biográficas que configuram a existência de cada indivíduo. São irrepetíveis porque cada ser humano constitui o resultado singular de uma determinada convergência entre natureza, cultura e história.

Há aqui uma analogia inevitável com os jogos de azar.

As cartas são-nos distribuídas sem consulta prévia.

Ninguém escolhe o corpo originário, a família, o século em que nasce, determinadas feridas precoces nem as primeiras contingências que irão modelar o seu carácter.

Mas o decisivo não reside apenas na mão recebida.

Reside também na maneira como cada jogador decide arriscá-la.

O espaço da liberdade começa precisamente onde termina a mera facticidade.

Entre o acaso e a necessidade — ou, mais exactamente, suspenso entre ambos — o homem avança sobre aquilo a que poderíamos chamar o precipício da liberdade.

Maurice Merleau-Ponty falou de uma liberdade em situação: nunca absoluta, jamais desencarnada, sempre condicionada por um corpo, por uma história, por uma época e por circunstâncias que não escolhemos.

Mas essa liberdade limitada não constitui por isso uma liberdade ilusória.

Pelo contrário.

É precisamente porque encontra limites que pode transformar-se em acto.

Privado radicalmente dela, o homem ficaria reduzido a uma forma extraordinariamente sofisticada de automatismo biológico: criatura dotada de um admirável sistema nervoso, capaz de responder a inúmeros estímulos, mas incapaz de se distanciar deles, interrogar-se e decidir.

A existência começa quando o homem deixa de se limitar a reagir e começa a interrogar-se.

Mas que homem é esse que se interroga?

Aqui a lição pessoana regressa.

Talvez a pergunta esteja mal formulada.

Não existe sempre uma instância soberana e indivisível que, do centro de nós mesmos, governe sem fissuras aquilo a que chamamos eu.

Há desejos contraditórios.

Memórias que se combatem.

Personagens interiores que tomam alternadamente a palavra.

Há o homem que prometeu e o homem que deseja quebrar a promessa.

O que ama e aquele que, por instantes, gostaria de fugir.

O que acredita e o que duvida.

O médico e o enfermo.

O filósofo e o animal.

O adulto e a criança que, enterrada sob décadas de experiência, por vezes continua a pedir aquilo que nunca recebeu.

Talvez a maturidade não consista em abolir essa pluralidade, mas em estabelecer entre as nossas diferentes vozes alguma forma de governo interior.

Pessoa dramatizou literariamente aquilo que a psicologia conhece sob inúmeras modalidades: o eu não é uma pedra; é uma composição.

Não somos necessariamente fragmentos patológicos por sermos múltiplos.

A multiplicidade pertence também à riqueza normal da consciência.

O problema começa quando as suas partes deixam de conseguir conversar.

Talvez uma parte considerável da nossa época possa compreender-se precisamente a partir da progressiva renúncia a esse exercício interior.

Em troca oferecem-se sucedâneos cada vez mais eficazes: conforto, distração, consumo, velocidade, visibilidade, estímulo, entretenimento.

Nunca dispusemos de tantas possibilidades e, no entanto, não é evidente que saibamos melhor o que fazer com elas.

Nunca falámos tanto de liberdade e talvez nunca tenha sido tão poderosa a indústria destinada a antecipar os nossos desejos, capturar a nossa atenção e conduzir as nossas escolhas.

Bernardo Soares conheceu outro tipo de aprisionamento.

Não o excesso tecnológico de possibilidades, mas o infinito interior de uma consciência incapaz de coincidir consigo própria.

O seu desassossego não é mera inquietação.

É quase uma condição ontológica.

Vive-se e observa-se viver.

Sente-se e simultaneamente contempla-se o próprio sentimento.

Sonha-se e, ao mesmo tempo, assiste-se ao sonho como se pertencesse a outro.

Talvez seja essa uma das grandes experiências modernas:

tornarmo-nos espectadores de nós mesmos.

Mais do que uma apresentação convencional, gostaria por isso que estas páginas fossem entendidas como um discreto espaço de agregação de palavras, intuições, experiências e perguntas.

Noutras tradições culturais poderia ter recorrido não a palavras, mas a ideogramas. E, levado por certa tentação minimalista, talvez até a alguns poucos sinais ou fonemas.

Porque nenhuma língua é inocente.

Toda a língua transporta uma metafísica implícita e todo o sistema simbólico modela de maneira diferente aquilo a que chamamos realidade.

Estudei medicina, psiquiatria, filosofia, antropologia e algumas outras disciplinas desse interminável ofício humano que consiste em tentar compreender o homem.

Passei por universidades seculares, hospitais, bibliotecas, salas de aula e geografias diversas tentando ampliar a investigação sobre esse estranho ser vivente a que os gregos chamaram άνθρωπος.

No Crátilo, Sócrates propõe a Hermógenes uma etimologia filosófica de *ánthrōpos*: o homem seria aquele que não se limita a ver, mas retorna reflexivamente sobre aquilo que viu; contempla, examina, considera a sua própria experiência.

A exactidão filológica dessa etimologia importa menos que a intuição antropológica nela contida.

O homem seria, assim, o animal capaz de converter a própria experiência em problema.

Vê, mas sabe que vê.

Sofre, mas pode perguntar-se pelo sentido do sofrimento.

Deseja, mas pode interrogar a legitimidade do desejo.

Sabe que morrerá e, precisamente porque o sabe, constrói túmulos, religiões, bibliotecas, hospitais, poemas e metafísicas.

Pessoa acrescentaria talvez:

e constrói também outros homens dentro de si para que cada um deles possa responder de maneira diferente à mesma pergunta.

Nenhuma definição do ser humano deixou, talvez, de gravitar em torno desta estranha capacidade de retornar sobre si próprio.

Sinto aqui a tentação de colocar um ponto final.

Mas os pontos finais pertencem muito mais à sintaxe do que à existência.

A vida raramente termina com a assepsia de um parágrafo.

A *Lebenswelt*, o mundo da vida de que falava Husserl, parece-se muito menos com um tratado sistemático do que com um manuscrito cheio de rasuras, glosas marginais, interpolações, fragmentos perdidos e páginas que nunca chegaram a ser escritas.

Talvez por isso o fragmento tenha encontrado em Pessoa uma forma tão perfeita.

Há experiências para as quais a arquitectura do tratado é excessiva.

Só o fragmento conserva a ferida aberta.

Estas páginas possuem, na realidade, uma dupla finalidade.

Por um lado, oferecer uma imagem inevitavelmente fragmentária daquele que as escreve.

Por outro, tentar responder — dentro das minhas limitações — a algumas perguntas nascidas no território ao qual dediquei boa parte da existência: a psicopatologia e a psiquiatria.

Henri Ey concebeu a doença mental a partir de uma perturbação da liberdade humana, e essa intuição continua a possuir extraordinária fecundidade antropológica.

Porque por detrás de inúmeras manifestações psicopatológicas aparece modificada, de uma maneira ou de outra, a relação entre liberdade, desejo, vontade, afectividade e realidade.

A doença psíquica não é simplesmente uma colecção de sintomas.

É também uma modificação da maneira de estar no mundo.

A depressão transforma a experiência do futuro.

A mania altera a medida do possível.

A psicose modifica o próprio estatuto da realidade.

A obsessão pode converter a liberdade em ritual.

A angústia transforma a possibilidade em ameaça.

A impulsividade encurta dramaticamente a distância entre o desejo e o acto.

O transtorno mental comparece, portanto, não apenas como acontecimento clínico, mas também como fractura antropológica.

A nosografia contemporânea — incluindo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders — pode cartografar com grande minúcia muitas dessas configurações.

Mas classificar ainda não é compreender.

Uma taxonomia pode dizer-nos como chamar uma síndrome.

Muito mais difícil é explicar o que acontece à liberdade de uma pessoa quando o seu mundo se estreita até se tornar inabitável.

E aqui convém estabelecer uma distinção fundamental.

A pluralidade pessoana não deve ser confundida com doença.

Os heterónimos são uma criação literária de extraordinária complexidade, não diagnósticos retrospectivos.

A multiplicidade do sujeito pode constituir fecundidade.

A patologia começa noutro lugar: quando a experiência perde continuidade, quando a liberdade se encontra radicalmente comprometida, quando a relação entre o homem e o seu mundo deixa de poder ser habitada.

A partir desta perspectiva, a antiga formulação da psiquiatria como estudo de uma certa patologia da liberdade conserva surpreendente potência.

E aqui surge inevitavelmente a angústia.

Kierkegaard compreendeu talvez antes de muitos clínicos que a angústia não era apenas um afecto desagradável nem um sintoma destinado a desaparecer sob terapêutica eficaz.

Era também a vertigem da possibilidade.

Só pode experimentar verdadeira angústia aquele que se encontra, de algum modo, perante aquilo que ainda pode ser.

O animal teme.

O homem, além disso, antecipa.

Pode imaginar a catástrofe antes de acontecer, sofrer por futuros que nunca chegarão e desesperar diante de possibilidades que continuam abertas.

Mas a mesma capacidade que produz a angústia constitui também o fundamento da liberdade.

Só quem pode enganar-se pode escolher.

Só quem pode perder pode arriscar.

Só quem pode fracassar pode verdadeiramente agir.

Pessoa conheceu, talvez como poucos, essa vertigem.

No Livro do Desassossego, a possibilidade nem sempre liberta.

Por vezes multiplica infinitamente os caminhos até tornar impossível percorrer qualquer um deles.

O homem imagina tantas vidas que corre o risco de não habitar plenamente nenhuma.

Sonha tantas existências que a própria existência concreta pode parecer-lhe demasiado estreita.

Há nisso uma antecipação quase profética de certo mal-estar contemporâneo.

O excesso de possibilidades não produz necessariamente maior liberdade.

Pode também produzir paralisia.

A alma que poderia ser tudo corre o risco de não conseguir decidir aquilo que quer ser.

Gostaria finalmente de deter-me na valência simbólica de outro nome: Eudemoniapsyche.

O termo grego εὐδαιμονία, central na Ética a Nicómaco de Aristóteles, foi traduzido incontáveis vezes por “felicidade”.

A palavra moderna é, contudo, demasiado estreita.

Eudaimonía não designa um estado passageiro de satisfação nem um simples bem-estar subjectivo. Refere-se antes a uma vida realizada, a uma forma de florescimento humano na qual razão, carácter, acção e virtude encontram determinada consonância.

Para Aristóteles, o bem supremo não reside na riqueza, nas honras, na fama nem sequer no prazer considerado isoladamente.

Consiste numa certa realização virtuosa da existência.

A modernidade tardia parece ter substituído progressivamente aquela antiga pergunta —

como se deve viver?

— por outra muito mais imediata:

o que desejo ainda?

E talvez aí se encontre uma das nossas grandes transformações antropológicas.

O sujeito contemporâneo habita uma economia permanente da comparação, da exposição e do reconhecimento.

Deve mostrar-se, produzir-se, explicar-se, otimizar-se, actualizar-se.

Já não basta existir.

É preciso exibir sinais verificáveis de que a própria existência merece ser contemplada pelos outros.

Pessoa, que viveu muito antes das redes sociais, parece aqui estranhamente contemporâneo.

O seu universo era o inverso da exibição permanente: a vida anónima do escritório, a Baixa lisboeta, o quarto, a janela, o sonho privado.

E contudo percebeu algo fundamental:

a identidade humana nunca coincide inteiramente com a imagem que oferece ao mundo.

Há sempre um excedente.

Uma sombra.

Um interlocutor secreto.

Um outro que observa.

Talvez por isso a multiplicidade pessoana possa funcionar como antídoto contra a tirania contemporânea da identidade perfeitamente coerente.

Não somos obrigados a ser sempre idênticos a nós mesmos.

Não somos uma marca.

Não somos um perfil.

Não somos uma fotografia congelada no instante em que os outros nos contemplam.

Somos história, contradição, memória, possibilidade e transformação.

Daí que muitas formas contemporâneas de sofrimento possam ser lidas também como perturbações do desejo, da afectividade, da vontade e da relação com o limite.

Depressão, ansiedade, estados de angústia, perturbações narcisistas, compulsões, impulsividade, bipolaridade, psicoses ou determinadas configurações da personalidade possuem etiologias e estruturas diferentes e não devem confundir-se entre si.

Mas todas mostram, sob ângulos diferentes, até que ponto a vida psíquica depende da complexa negociação entre aquilo que desejamos, aquilo que podemos, aquilo que somos e aquilo que a realidade permite.

Talvez possamos chamar Eudemoniapsyche ao estado de uma alma que alcançou alguma reconciliação com essa distância.

Não o desaparecimento do conflito.

Não uma impossível serenidade perpétua.

Muito menos a abolição do sofrimento.

Mas o conhecimento da própria medida.

E talvez também o reconhecimento da nossa pluralidade.

Não se trata de silenciar todas as vozes interiores até que uma única identidade reine despoticamente sobre as restantes.

Trata-se de conseguir que essas vozes habitem uma casa comum.

Uma alma reconciliada não é necessariamente uma alma unitária.

Pode ser uma alma plural sem estar despedaçada.

A antiga sabedoria grega sabia que o limite não era apenas privação.

Podia constituir também uma forma de inteligência.

A nossa época, pelo contrário, parece experimentar crescente dificuldade em aceitá-lo.

Daí ter-me ocorrido por vezes o neologismo diseudemonia: uma falsa promessa de plenitude que termina por produzir exactamente o contrário daquilo que anuncia.

Uma humanidade rodeada de possibilidades e, apesar disso, insatisfeita.

Saturada de informação e sedenta de orientação.

Permanentemente exposta aos outros e profundamente só.

Convencida de que todo o limite constitui uma injustiça pessoal.

Obcecada em prolongar indefinidamente a juventude, multiplicar experiências, acumular reconhecimento e expulsar do horizonte qualquer recordação da fragilidade.

Talvez a nossa tragédia não consista em termos deixado de acreditar nos deuses.

Consista, antes, em termos começado a exigir de nós próprios os atributos que outrora lhes reservávamos.

Omnipresença.

Omnipotência.

Juventude interminável.

Disponibilidade absoluta.

Visibilidade permanente.

Uma existência sem fracasso, sem envelhecimento, sem perda e, finalmente, sem morte.

Mas o homem que pretende abolir todos os seus limites não se torna, por isso, maior.

Perde apenas a medida do humano.

Os gregos possuíam uma palavra severa para designar semelhante extravio:

ὑβρις — hýbris.

Talvez Pessoa pudesse acrescentar que uma das formas mais discretas dessa hýbris consiste em acreditarmos possuir um eu definitivo.

Porque aquele que se julga absolutamente uno talvez apenas desconheça a assembleia silenciosa que transporta consigo.

Somos aquele que vive.

Aquele que recorda ter vivido.

Aquele que imagina aquilo que poderia ter vivido.

Aquele que lamenta.

Aquele que espera.

E talvez até aquele que um dia, ao abrir um livro, reconhece subitamente como própria uma frase escrita por um morto numa língua distante.

É nesse instante que a biblioteca deixa de ser edifício.

Transforma-se em consciência.

Talvez os livros continuem a ser, precisamente por isso, remédios da alma.

Porque nos recordam que outros amaram antes de nós; que outros temeram, envelheceram, traíram, perdoaram, adoeceram e morreram.

Recordam-nos que nenhuma angústia individual é inteiramente desprovida de genealogia.

Que não somos os primeiros a experimentar o desassossego.

Que talvez nem sequer sejamos apenas um.

E que, diante da ilusão contemporânea de começar sempre do zero, uma biblioteca nos devolve à longa conversação dos homens consigo próprios.

Talvez seja essa a sua virtude terapêutica mais profunda.

Não fornecer-nos respostas definitivas.

Não unificar à força aquilo que em nós é múltiplo.

Mas oferecer uma linguagem para que as nossas diferentes vozes possam reconhecer-se umas às outras.

E impedir, finalmente, que acreditemos ser os primeiros — ou os únicos — a formular as nossas perguntas.