



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**“O REFÚGIO DA ESCRITA”  
PROCESSO TERAPÊUTICO DA ESCRITA  
EM PESSOA**

Maria Costa Bilbao Fernandes

**Orientador de Dissertação:**  
PROF. DOUTOR LUÍS DELGADO

**Coordenador de Seminário de Dissertação:**  
PROF. DOUTOR LUÍS DELGADO

**Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do  
grau de:**  
MESTRE EM PSICOLOGIA  
Especialidade Clínica

2012

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de  
Professor Doutor Luís Delgado, apresentada no ISPA – Instituto Universitário  
para obtenção de grau de Mestre na especialidade  
de Psicologia Clínica

## **Agradecimentos**

A realização deste trabalho, só foi possível graças a um número vasto de pessoas presentes na minha vida.

Quero agradecer ao Professor Doutor Luís Delgado, orientador da dissertação, pela transmissão do seu conhecimento e constante disponibilidade para dar resposta a todas as minhas dúvidas na construção do presente trabalho.

Não posso deixar de agradecer também, aos meus colegas de seminário de Dissertação, que em todas as aulas, permitiram a troca de ideias para um trabalho mais eficaz. Principalmente à minha colega e amiga Matilde Buisel pela companhia e conseqüente motivação na construção deste trabalho.

Ao meu amigo Francisco Rosa, que me permitiu chegar à “Companhia do Eu” e conhecer Pedro Sena-Lino director desta escola de escrita criativa.

Um grande agradecimento a Pedro Sena-lino pela sua disponibilidade em ajudar neste trabalho, de forma a dar um conhecimento mais actual sobre escrita criativa. Agradeço também pelo tempo dedicado e interesse em responder às questões colocadas sobre a escrita criativa como processo terapêutico, que tornou este trabalho mais rico e fiável.

Quero também agradecer a Fernando Pessoa, que apesar de não presente, permitiu a realização deste trabalho através do extenso e rico legado que nos deixou e por ser um grande escritor, o que me motivou a concentrar-me nas suas obras.

E por último, mas não menos importante, quero agradecer à minha família, principalmente à minha mãe, pelo apoio emocional e económico ao longo de toda a minha vida académica, que sem o qual ele não me seria possível.

Um grande obrigado a todas estas pessoas que contribuíram para a construção deste trabalho tão importante para mim.

## **Resumo**

Este trabalho, visa um entendimento mais aprofundado sobre a escrita criativa como um processo terapêutico, permitindo assim, ao escritor que a escrita funcione como uma auto-terapia.

Poderá então, ser o acto de escrita funcionar como um processo reparador, fornecendo ao escritor chegar a um auto-conhecimento profundo, resolver e aliviar conflitos psíquicos e organizar o seu funcionamento mental. Ainda, poderá permitir a reestruturação do self do escritor.

Para análise do presente trabalho, foi utilizada uma análise qualitativa de obras do grande escritor Fernando Pessoa, e também realizada uma entrevista sobre actual escrita criativa a Pedro Sena-Lino, poeta, romancista e crítico literário.

**Palavras-chave: Escrita criativa; Processo terapêutico; Alívio Psíquico; Auto-conhecimento; Organizador mental.**

## **Abstract**

The main goal of this work is to provide more details about the creative writing as a therapeutic process allowing that the writing works as a self-therapy to the writer.

The act of writing can then be a repairing process, providing the writer the possibility to reach a deeper self-knowledge, solve and relieve psychic conflicts and organize his mental behavior. It also allows the restructuring of the writer himself.

To perform this work, a qualitative analysis of the works of the great writer Fernando Pessoa was used and an interview to Pedro Sena-Lino, poet, novelist and literary critic, about the actual creative writing was made.

**Keywords: Creative Writing; Therapeutic Process; Relief Psychic. Self-Knowledge; Organizer of Mental Functioning**

## Índice

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>III</b>
<b>RESUMO/ABSTRACT</b> .....	<b>IV</b>
<b>INTRODUÇÃO GERAL</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: PROCESSOS CRIATIVOS</b> .....	<b>3</b>
1.1 Escritores Criativos.....	4
1.1.1 Realidade vs Brincar.....	6
1.1.2 Personificação.....	7
1.1.3 Características do Fantasiar.....	8
1.1.4 Omnipresença da Vida Onírica.....	9
1.2 Simbolização/Sublimação.....	10
1.3 Criação Artística e Experiência Infantil.....	12
1.3.1 Situação Infantil de Ansiedade ou Perigo.....	12
1.3.2 Ansiedades Arcaicas.....	13
1.3.3 Perda de Objecto/Castração.....	13
1.3.4 Criatividade e Posição Depressiva.....	14
1.4 Fases da Criação Literária.....	16
1.4.1 Discernimento Criativo.....	16
1.4.2 Estruturas Psíquicas.....	17
1.4.3 Instituição de um Código.....	18
1.4.4 Composição da Obra.....	19
1.4.5 Publicação da Obra.....	19
<b>CAPÍTULO II: MECANISMOS ENVOLVIDOS NA CRIAÇÃO LITERÁRIA</b> .....	<b>20</b>
2.1 Solidão/Exílio da Escrita.....	21
2.2 Distanciamento.....	21
2.3 Alteridade.....	22
<b>CAPÍTULO III: ESCRITA CRIATIVA COMO FUNÇÃO TERAPÊUTICA</b> .....	<b>24</b>

<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISE DE OBRAS: A ESCRITA EM PESSOA</b> .....	<b>28</b>
4.1 Relação com a Mãe .....	30
4.2 Infância Difícil .....	32
4.3 Vícios, Indiferença Sentimental e Homossexualidade .....	34
4.4 Turbilhão de Sensações e Necessidade de Escrever .....	38
4.4 Solidão.....	39
4.4 Heterónimos – Desdobramento do “EU” .....	40
<b>CAPÍTULO V: A ESCRITA CRIATIVA SEGUNDO PEDRO SENA-LINO</b> .....	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSÕES</b> .....	<b>49</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>53</b>

## INTRODUÇÃO GERAL



A arte tem a capacidade de trazer lembranças já esquecidas, e todas elas trabalham o inconsciente do público, e o seu objectivo (arte, literatura, pintura, musica, escultura ou arquitectura) não é a sua beleza pois esta funciona como uma isca para atrair as atenções do público.

*Freud, ao referir-se aos escritores afirma: “ São capazes de saber uma porção de coisas entre o céu e a terra que nossa filosofia ainda não sonhou. Em seu conhecimento da mente, estão adiante de nós, os homens comuns, pois eles podem haurir de fontes ainda não acessíveis à ciência. Os escritores chegavam sem esforço às verdades mais profundas; no entanto, isso custava tanto trabalho ao psicanalista”* (Freud 1907; cit. por Perestrello, 2003, p. 943). Tanto a criança como o escritor, criam um mundo de fantasia que levam a sério, e investem com grande emoção, separando-o da realidade.

Explica *Freud*, que o oposto de brincar não é o sério, mas sim o real, tendo uma pessoa com dom artístico, *“a capacidade de transformar as fantasias em criações artísticas em vez de sintomas”* (Perestrello, 2003, p. 947).

Assim *Freud* vê a arte como substituto ao brincar infantil, uma vez que *“aproxima o escritor criativo, da criança que, ao brincar, cria um mundo próprio reajustando os seus elementos de uma forma que lhe agrada, mantendo, com isso, uma nítida separação entre seu mundo de fantasia e a realidade”* (Bartucci, 2001, p. 32).

A arte permite a intrusão de velhos sonhos presentes no eu, ou seja, em que todo o tipo de arte, está presente uma dimensão inconsciente e que *“mergulhadas nessas respectivas artes, alimentadas e as torna se não mais vivas pelo menos mais pessoais”* (Willemart, 2009, p. 152).

O acto de escrever poderá implicar muito mais do que apenas escrever, tudo o que envolve uma obra é produto das experiências vividas do próprio autor e dos seus desejos, assim a obra só ganha sentido à luz das experiências de cada autor “ (...) *falada ou escrita. E falada num acto de escrita que em primeiro lugar se dirige forçosamente a si próprio antes de ser dada a ler em público*”(Bellemin-Noel, 1994, p. 419).

Desta forma, a escrita criativa permite uma auto-reflexão do próprio e conseqüente descoberta de si mesmo, então será que se pode considerar que a escrita tem efeitos terapêuticos? Segundo *Delgado “consideramos que a escrita criativa constitui uma actividade com efeitos terapêuticos na medida em que permite a mudança na descoberta do próprio sujeito”* (Delgado, 2012, p. 199).

Além da probabilidade da escrita criativa poder funcionar como a descoberta do próprio sujeito, uma frase *Júlio Cortázar* centrou todas as minhas atenções e interesse para realizar este presente trabalho. Este escritor argentino disse: “(...) *obrigado a escrever um conto para evitar algo muito pior*” (Cortezár, cit. por Cruz, 2003, p. 88).

Sendo assim, será que se pode considerar também um efeito terapêutico da escrita como forma de alívio psíquico? Este autor afirmou mesmo sobre isto que “*o acto de escrever é concebido por ele como um modo de alívio psíquico e um conto cumpre a sua finalidade quando ajuda o autor a (...) a desprender-se quanto antes e de maneira mais absoluta de sua criatura e exorcizando-a da única maneira em que lhe é possível realizar tal coisa: escrevendo-a*” (Cortezár, cit. por Cruz, 2003, p. 88).

Podendo ser considerado, que a escrita além de permitir uma descoberta de si mesmo, permite também enfrentar e resolver um conflito psíquico, desta forma, poderá trazer bastantes benefícios terapêuticos para o indivíduo.

É então, o objectivo do presente trabalho, entender se a escrita criativa poderá trazer ao indivíduo benefícios terapêuticos, o porquê de escrever e qual a necessidade de o escritor escrever sem parar? Será a escrita uma forma de alívio psíquico, de desenvolver auto-conhecimento e um processo libertador? Será a escrita um substituto do brincar da criança, que permite ao escritor chegar à fonte de prazer e libertar-se das angústias?

O trabalho aqui construído vai tentar responder a todas estas questões da possibilidade da escrita criativa como processo terapêutico, em que análise vai basear-se nas obras de Fernando Pessoa e uma mais actual perspectiva da escrita criativa, segundo os olhos de Pedro Sena-Lino.

**CAPÍTULO I**  
**PROCESSOS CRIATIVOS**

## 1.1 – Escritores Criativos

Ficamos curiosos de saber, como os escritores criativos nos conseguem surpreender com o seu material e activar em nós emoções que nunca imaginamos.

O indivíduo oculta as suas fantasias porque causa nele vergonha, e se as revelasse causava em nós um sentimento de repulsa e não de prazer, mas com o escritor criativo já é diferente. Quando um escritor criativo nos dispõe uma obra e seus devaneios o sentimento é de prazer, e como o escritor consegue isto é que constitui o seu *“segredo mais íntimo. A verdadeira ars poética está na técnica de superar esse nosso sentimento de repulsa, sem dúvida ligado às barreiras que separam cada ego dos demais”* (Freud, 1907/1908, p. 142).

Podemos compreender dois dos métodos usados por esta técnica: o escritor atenua o carácter de seus devaneios egoístas através de alterações e disfarces, e alicia-nos um com prazer puramente formal, isto é, estético, que nos oferece na apresentação de suas fantasias.

Chama-se de prazer preliminar, que serve para possibilitar a libertação de um prazer maior ainda, com origem de fontes psíquicas mais profundas. Segundo *Freud*, todo o prazer estético que o escritor nos oferece é da *“mesma natureza desse prazer preliminar, e a verdadeira satisfação que usufruímos de uma obra literária procede de uma libertação de tensões em nossa mente”* (Freud, 1907/1908, p. 142). O que nos permite deliciarmo-nos com os nossos devaneios, sem sermos alvo de julgamento e vergonha.

Assim, escritor criativo permite-nos compartilhar um prazer estético libertador *“um prazer superior que emana de forças psíquicas bem mais profundas... O verdadeiro prazer da obra literária deriva do facto de que nossa alma é, através dela, libertada de certas tensões”* (Freud cit. por Carvalho, 1994).

É válido separar escritores criativos e as suas criações, aos sonhadores com os seus devaneios, para isso devemos fazer uma diferença entre escritores que utilizam temas já existentes (como os antigos poetas egípcios) e escritores que produzem o seu próprio material.

Nestes últimos escritores (autores de novelas, romances e contos), nas suas criações há um aspecto que se destaca e está sempre presente: o herói, para quem o autor tenta sempre dirigir a nossa simpatia. Se algo acontecer ao herói “herói ferido”, no próximo capítulo haverá por certo a sua reparação. Há uma frase inimitável dita por um dos melhores escritores (Anzgruber) que demonstra o genuíno sentimento heróico *“Nada me pode acontecer”* (Freud, 1907/1908, p. 140).

Outro aspecto importante e presente nas obras são as personagens femininas que se apaixonam frequentemente pelo herói “*o facto de que todas as personagens femininas se apaixonam invariavelmente pelo herói não pode ser encarado como um retrato da realidade, mas será de fácil compreensão se o encarmos como o componente necessário ao devaneio*” (Freud, 1907/1908, p. 140).

Outro facto constantemente observável, é que na obra existe sempre uma divisão de personagens bons versus maus, sendo os “*bons aliados do ego que se tornou o herói da história, e os maus, são seus inimigos e rivais*” (Freud, 1907/1908, p. 140).

Nos “romances psicológicos”, o herói é descrito como se o autor se colocasse na sua pele, observando de fora as outras personagens, assim “*o romance psicológico, sem dúvida, deve a sua singularidade à inclinação do escritor moderno de dividir o seu ego, pela auto-observação, em muitos egos parciais, e em consequência personificar as correntes conflituosas de sua própria vida mental por vários heróis*” (Freud, 1907/1908, p. 141).

Existem alguns romances, que parecem contrapor-se a estes “romances psicológicos”, em que o herói desempenha um papel pouco activo, passa apenas por um espectador que observa actos e sofrimentos dos outros, Freud deu-lhes o nome de “romances excêntricos”, que estão presentes em indivíduos que não são escritores criativos e que se contentam com o papel apenas de espectador. Para que se possa fazer uma comparação que tenha valor, do escritor criativo com o homem que devaneia só importa que seja um devaneio que seja rico e dê frutos.

É importante que haja uma relação entre fantasia e os três períodos de tempo (passado, presente e futuro) presentes na obra, só assim podemos analisar as relações da vida do escritor com as suas obras, “*uma poderosa experiência no presente desperta no escritor criativo uma lembrança de uma experiência anterior (geralmente de sua infância), da qual se origina então um desejo que encontra realização na obra criativa*” (Freud, 1907/1908, p. 141). A importância colocada nas lembranças de vida do escritor, tem origem de que o devaneio ou obra literária funciona como um substituto do brincar infantil.

Já os escritores que se focam em obras já pré-existentes, também têm uma certa independência na escolha do material, não sendo novo, advêm do tesouro popular dos mitos ainda está incompleto o estudo da psicologia dos povos, mas é bem possível e provável que os mitos, “*sejam vestígios distorcidos de fantasias plenas de desejos de nações inteiras, os sonhos seculares da humanidade jovem*” (Freud, 1907/1908, p. 142).

### 1.1.1- Brincar vs Fantasiar

Freud compara o brincar da criança ao fazer do escritor, a *“criança comporta-se como um escritor criativo, pois cria um mundo próprio, ou melhor, reajusta os elementos de seu mundo de uma nova forma que lhe agrade? Seria errado supor que a criança não leva esse mundo a sério; ao contrário leva muito a sério a sua brincadeira e despense na mesma muita emoção”* (Freud, 1907/1908, p. 135).

Apesar de toda a emoção que a criança catexiza seu brinquedo, ela distingue lindamente da realidade, gostando de ligar seus objectos e situações imaginados à realidade, sendo isto que diferencia o “brincar” infantil do “fantasiar”.

É o que acontece ao escritor criativo, cria um mundo próprio de fantasia que leva muito a sério, e na qual investe uma grande quantidade de emoção, mantendo uma separação clara entre fantasia e realidade.

A irrealidade do mundo imaginativo do escritor proporciona prazer, *“a irrealidade do mundo imaginativo do escritor tem, porém, consequências importantes para a técnica da sua arte, pois muito coisa, se fosse real, não causaria prazer, pode proporcioná-lo como jogo de fantasia, e muitos excitamentos que em si são realmente penosos, podem tornar-se uma fonte de prazer para os ouvintes e espectadores na representação da obra de um escritor”* (Freud, 1907/1908, p. 136).

É suposto que quando se cresce, o brincar deixe de acontecer, acontecendo um renunciar ao prazer, mas o que acontece é que não nos renunciamos a nada, mas sim substituímos uma coisa por outra *“da mesma forma, a criança em crescimento quando pára de brincar, só abdica do elo com objectos reais; em vez de brincar, ela agora fantasia. Constrói castelos no ar e cria o que chamamos de devaneios”* (Freud, 1907/1908, p. 136).

Todas as pessoas, em algum momento das suas vidas, constroem fantasias, mas o adulto por vergonha, esconde-as sendo difícil de observa-las. Já o brincar da criança é bem mais fácil de observar, pois ela *“brinca sozinha ou estabelece um sistema psíquico fechado com outras crianças, com vistas a um jogo, mas mesmo que não brinque em frente a um adulto, não lhes oculta o seu brinquedo”* (Freud, 1907/1908, p. 137).

O brincar da criança é conduzido por desejos, por um único desejo, o desejo de “ser adulto”, como se observa a criança está sempre a brincar de adulto (médicos, secretarias, cozinhas, profissões) e não o esconde, mas com o adulto é diferente.

Espera-se que o adulto deixe de brincar ou fantasiar e actue no mundo real, mas por vezes as suas fantasias são de tal ordem que é necessário esconder, pois fica com vergonha por serem infantis e proibidas.

### 1.1.2- Personificação no brincar das crianças

*Melanie Klein* verificou que o conteúdo específico do jogo, que se repete de varias formas é semelhante ao núcleo das fantasias masturbatórias, sendo um dos objectivos da brincadeira uma descarga para essas fantasias.

Foi *Klein* que chamou atenção para o conceito de personificação – as crianças quando brincam inventam personagens diferentes e distribuem diversos papéis –, desta forma a autora tentou estudar a relação existente entre as personagens construídas pela criança na brincadeira e o elemento da realização de desejos.

A presença de imagos, com características boas e más é um mecanismo presente não só nas crianças mas também nos adultos, e *“quanto mais o desenvolvimento do superego e o desenvolvimento libidinal avançam em direcção ao nível genital, deixando para trás os níveis pré-genitais, mais as identificações fantásticas e realizadoras de desejos se aproximam dos pais reais”* (Klein, 1929a, p. 233).

*Klein* afirma que a cisão e a projecção, são um factor básico da tendência de personificação, pois estes mecanismos permitem à criança realizar o deslocamento para o mundo externo de forma a reduzir o conflito intrapsíquico.

A criança “normal” tem um melhor domínio da realidade (equilíbrio entre fantasia e realidade), ela consegue suportar melhor as situações em que se encontra, pois a fantasia oferece-lhe um refúgio *“refugio para onde fugir”* (Klein, 1929a, p. 236).

Já as experiências de jogo em crianças neuróticas são marcadas de forma obsessiva pela necessidade de punir e o medo de um final infeliz, sendo que na psicose e neurose obsessiva grave há uma relação deficiente com a realidade em que as realizações de desejos e personificações são cruéis e negativas. Estas personificações e realizações de desejos negativas demonstram um superego que se encontra numa fase inicial.

Em casos de esquizofrenia, *Klein* (1929a) defende que a capacidade de personificação e transferência falha devido à incapacidade de utilizar o mecanismo de projecção, ou seja, é difícil de construir uma relação com a realidade ou mundo externo. Assim, crianças com esquizofrenia são incapazes de brincar, apenas se limitam a praticar acções monótonas em que as

realizações de desejos dessas acções são frequentemente a negação da realidade e inibição de fantasia.

Como disse *Klein*, a personificação não só acontece em crianças mas também em adultos e podemos verificar com facilidade este conceito em escritores e suas obras. A criança imagina uma personagem, que tem uma função estabilizadora, o escritor quando constrói a sua obra também constrói personagens.

Essas personagens podem ter também uma função equilibradora e protectora para o equilíbrio psicodinâmico do escritor, essas personagens, consideradas como diferentes do escritor, mas não são, pois são uma parte constituinte de si.

Este conceito de personificação permite ao escritor também, fazer o mecanismo de cisão e projecção, pois há uma redução do conflito psíquico, visto que o escritor coloca o seu conflito interno para o mundo externo, neste caso na obra e respectivas personagens. Uma personagem seria desta forma, *“um duplo do escritor, simultaneamente familiar e estranho. Familiar porque é constituído por partes do eu próprio do escritor. Estranho na medida em que é engendrado de partes que já não são reconhecidas como próprias”* (Delgado, 2012, p. 201).

Concluindo, a personificação permite uma redução do conflito psíquico através do deslocamento para o mundo externo, sendo a cisão e a projecção os mecanismos base da personificação, esta torna-se um *“dos incentivos para a transferência e uma das forças motrizes do trabalho analítico...em que uma maior actividade de fantasia e uma capacidade de personificação mais abundante e positiva são o pré-requisito para uma maior capacidade de transferência”* (Klein, 1929a, p. 237).

### **1.1.3- Características do Fantasiar**

As forças que incitam as fantasias são os desejos insatisfeitos, pois toda a fantasia é a realização de um desejo, uma correcção da realidade insatisfatória, os desejos diferem de acordo o sexo, carácter e as circunstâncias da pessoa que está a fantasiar.

Dividem-se em dois grupos principais: desejos eróticos e desejos egoístas ou ambiciosos. Os desejos eróticos predominam com mais frequência em mulheres jovens, já os egoístas ou ambiciosos predominam nos homens jovens, mas não podemos acentuar a oposição pois normalmente estão relacionados *“na maioria das fantasias de ambição podemos descobrir em algum canto a*

*dama a que seu criador dedicou todos aqueles feitos heróicos e a cujos pés deposita seus triunfos”* (Freud, 1907/1908, p. 138).

Existem razões bem fortes para os adultos esconderem as suas fantasias, pois “*à jovem bem-educada é só permitido um mínimo de desejos eróticos, e o rapaz tem de aprender a suprimir o excesso de auto-estima remanescente de sua infância mimada, para que possa encontrar seu lugar numa sociedade repleta de outros indivíduos com idênticas reivindicações*” (Freud, 1907/1908, p. 138).

Não podemos pressupor que os devaneios, fantasias, sejam estereotipadas e inalteráveis, pois elas adaptam-se à mudança e as vivências do próprio sujeito.

#### **1.1.4- Omnipresença da Vida Onírica**

A respeito do conteúdo dos sonhos, os escritores imaginativos parecem partir dos sonhos antigos, da superstição popular e do autor de *a Interpretação dos Sonhos*, pois quando o “*autor faz sonhar as personagens construídas por sua imaginação, segue a experiência quotidiana de que os pensamentos e os sentimentos das pessoas têm prosseguimento no sonho, sendo o seu único objectivo retratar o estado de espírito dos seus heróis através dos seus sonhos*” (Freud, 1906/1908, Gradiva, p. 20).

Um crítico mais rigoroso, poderia argumentar que “*os escritores não se manifestam nem contra nem a favor de os sonhos terem um significado mais psíquico, contentando-se em mostrar como a mente adormecida se contorce sobre excitações que nela permanecem activas como prolongamento do estado de vigília*” (Freud 1906/1908 Gradiva, p. 20).

Mas esta opinião não deixa de causar interesse sobre a compreensão do uso dos sonhos pelos escritores, pode não nos trazer nada de novo sobre a natureza dos sonhos, mas alguma compreensão interna sobre a criação literária.

Pode-se fazer uso de dois métodos para investigar tal compreensão: primeiro, analisar um caso particular, ir bem fundo nas criações oníricas que constituem a obra de um escritor; segundo, reunir todos os exemplos que pudessem ser encontrados do uso de sonhos nas obras de vários escritores.

*Klein*, reconhece que existe um mundo onírico que está presente no psiquismo, desta forma, estará presente também na criação artística. Já *Fairbairn*, parte também da hipótese que todas as personagens dos sonhos são representações da personalidade “do que sonha”, e desdobra o

conceito de que os sonhos “*são instantâneos ou shorts (no sentido cinematográfico) de situações existentes na realidade interior*” (Fairbairn, 1994 cit. por Cruz, 1999, p. 525).

Winnicott afirma que, quando a rotina quotidiana cansa e causa tédio, podemos salvaguardar-nos através dos sonhos, em que “*as imagens oníricas são fundamentais para a vida, ao estabelecerem, nesta mesma ponte, o sentido que vai da fantasia do mundo interno para a realidade externa. Assim vistos, o sonho e a arte são guardiães de um contacto vital com o subjectivo*” (Cruz, 1999, p. 525).

## 1.2- Simbolização /Sublimação

### Simbolização

O artigo de *Melanie Klein* em 1930 “A importância da formação de símbolos no desenvolvimento do ego”, foi um marco sob dois aspectos: a) deu início ao estudo da simbolização como processo criativo e evolutivo; b) demonstrou anormalidades na capacidade de formar símbolos podem impedir o desenvolvimento do ego (Caper, 1997).

*Klein* afirmou que o nosso interesse pelo mundo só se realiza, se os novos objectos puderem representar simbolicamente os antigos: vínculos simbólicos, assim o desenvolvimento de vínculos simbólicos é que permite que o ego permaneça ligado a objectos primários. Acreditava que a “*ansiedade em relação ao objecto original (corpo da mãe), resultante do sadismo projectado, era uma força importante para o desenvolvimento, pois impelia o ego a afastar-se da relação exclusiva com os objectos originais e dirigir-se a novos objectos, que seriam usados para representar simbolicamente os antigos*” (Caper, 1997, p. 889).

*Klein* dava grande importância aos elos de ligação simbólicos para o desenvolvimento normal, pois para ela todo o contacto com a realidade interna e externa, era considerado um deslocamento simbólico do contacto com os objectos primários.

Assim, afirmou que não só o simbolismo é o pilar de toda a fantasia e sublimação, mas bem mais do que isso, é o suporte da relação do sujeito com o mundo externo e com a realidade em global.

Para que haja um desenvolvimento adequado da criança com a realidade, deve estar sempre presente uma ansiedade “benéfica” em relação ao objecto original. Deve ser sempre uma ansiedade equilibrada, pois se for excessiva leva ao “*afastamento do objecto primário em direcção a relações simbólicas com novos objectos, paralisará a capacidade de formá-las*” (Caper, 1997, p. 890).

Já a arte é considerada como uma prática simbólica que permite a expressão do mundo interno do artista como um produto divino “*a arte pode ser vista como uma prática simbólica, que procura produzir um ordo rerum particular, destinado a exprimir a essência afectiva da existência de forma a tornar-se reveladora da divindade, estendida como sistema de valores assumidamente misteriosos e inefáveis*” (Fornari 1982, cit. por Mancia 1992, p. 168). Desta forma, o artista tem o privilégio de representar simbolicamente o seu mundo interno através de diversas formas significativas: pela escrita, a pintura, a escultura, a música.

Assim, a poesia ou a arte em geral consiste neste trabalho de formalização, mas não oferece significados pois cabe ao respectivo artista encontrar um significado a esta forma, usando o processo de identificação: “*a obra de arte ou a poesia consistem precisamente neste trabalho de formalização e não em oferecer significados. É o fruïdor da obra de arte que deve ser capaz de conferir um significado a esta forma através de um interplay identificativo particular com a obra de arte*” (Mancia, 1992, p. 168).

## **Sublimação**

Quando se fala de criação artística não podemos deixar de falar no conceito de sublimação, pois a criatividade deriva de actividades sublimatórias, ou seja, que “*criação artística e a criação intelectual se situam claramente no campo sublimatório*” (Delgado, 2006).

A sublimação consiste em entender acções humanas sem relacionar com a sexualidade mas que o seu elemento impulsor é a pulsão sexual, assim Freud afirma:

*“a pulsão sexual põe à disposição do trabalho cultural uma quantidade extraordinariamente grande de forças, e isto graças à particularidade, especialmente acentuada nela, de poder deslocar o seu alvo sem, no essencial, perder nada da sua intensidade. Chama-se a esta capacidade de mudar o alvo sexual para outro alvo, já que não é sexual mas é psiquicamente aparentado com ele, capacidade de sublimação”* (Freud 1908/1981, cit. por Mijolla & Mijolla-Mellor 1999, p. 249).

A sublimação permite uma descarga pulsional, enquanto o recalçamento pressupõe um bloqueio puro e simples. A originalidade do conceito de sublimação deriva do facto de não se opor à satisfação pulsional mas de a tornar possível apesar do recalçamento, sendo a modificação do alvo o que permite o deslocamento.

Este conceito é considerado normal, pois segundo os “Três Ensaio sobre a Teoria da Sexualidade” (1905/1975) de *Freud* é uma das três saídas da sexualidade infantil, sendo as outras a perversão e a neurose. Assim a sublimação está relacionada com a dessexualização das pulsões, sendo a inspiração criativa dependente da competência do artista em aceder a imagens e sentimentos perdidos da infância.

Segundo *Freud*, como já foi referido neste trabalho a criação poética, ou a arte em geral, pode ser concebida como um substituto só brincar infantil como afirma o psicanalista em “O Poeta e a Fantasia”: “*É uma recordação que remonta à infância, e é a partir desta experiência que deriva o desejo criado pelo o próprio recalçamento na arte poética (...) tanto a actividade poética como a fantasia constituem uma continuação e uma substituição do brincar primitivo das crianças*” (Freud, 1907/1981, p. 1343).

Na sublimação o alvo deixa de ser sexual e passa a ser intelectual o que permite o desenvolvimento da criatividade, passando a ser mais completo e rico quando oferece ao artista uma fonte de prazer “*(...) A sua sublimação é de grande valia. Neste sentido, obtém-se o resultado mais completo quando há intenção de se retirar do labor intelectual e da actividade do espírito uma soma suficientemente elevada de prazer*” (Freud, 1929/1981, p. 3027).

### **1.3- Criação Artística e Experiência Infantil**

#### **1.3.1- Ansiedades Arcaicas**

A experiência infantil, mais precisamente a relação mãe/bebé dizem muito da relação do artista com a sua obra. *Melanie Klein*, pela primeira vez estabelece, uma relação entre criatividade e ansiedades profundas arcaicas, a autora vê a arte de criar como uma consequência do impulso de restaurar o objecto magoado depois de uma crítica destrutiva.

A fase inicial do desenvolvimento, segundo *Klein*, tem como “*conteúdo o ataque contra o corpo da mãe com todas as armas de que dispõe o sadismo da criança*” (Klein, 1929, p. 243). Segundo os estudos do desenvolvimento sexual de *Abraham* “*o sadismo atinge o seu auge, em todos os campos de onde é derivado, precede o estágio anal mais arcaico e adquire um significado especial pelo o facto de ser o estágio de desenvolvimento em que as tendências edípicas se manifestam pela primeira vez*” (Klein, 1929, p. 243), assim o conflito de Édipo começa sob o total domínio do sadismo.

O ego fica sob a influência do superego, o que explica o facto de essa influência ser tão poderosa, assim quando os *“objectos são introjectados, o ataque feito contra ele com todas as armas do sadismo provoca no sujeito o medo de sofrer um ataque semelhante dos objectos externos internalizados”* (Klein, 1929, p. 243).

### 1.3.2- Situação de Perigo Infantil

*Freud* estabelece uma relação com estes conceitos com uma situação infantil de ansiedade ou perigo, é uma *“situação de perigo infantil que passa por uma transformação ao longo do desenvolvimento e que é a fonte da influência exercida por uma série de situações de ansiedade”* (Klein, 1929b, p. 243).

Assim para o objectivo da terapia psicanalítica, deve analisar-se a ansiedade mais profunda, esta análise completa, une-se segundo *Freud*, a uma nova necessidade na conclusão da *“Historia de uma neurose infantil”*, e que se pode ser considerada uma análise completa quando revela a cena primária.

Só se alcançara o objectivo da terapia psicanalítica: a remoção da neurose, quando se trabalha nas situações de perigo infantil, procurando uma resolução e analisando as *“relações de situações de ansiedade com a neurose e o desenvolvimento do ego”* (Klein, 1929b, p. 243). Assim *Klein* afirma que tudo o que possa ajudar para a descrição destas situações de perigo, tem um grande valor, tanto a nível teórico como terapêutico.

### 1.3.3- Perda de Objecto ou Castração

*Freud* acredita que a situação de perigo pode surgir, no caso das raparigas, à perda da pessoa amada/desejada, e no caso dos rapazes, à castração.

Como já foi referido, por *Klein*, o ataque ao corpo da mãe, ocorre no auge da fase sádica, isto também inclui a *“luta contra o pénis do pai dentro da mãe”*, assim adquire uma intensidade especial pois, *“os pais unidos são agressores extremamente cruéis e muito temidos. Deste modo, a situação de ansiedade ligada à castração nas mãos do pai é uma modificação, que ocorre ao longo do desenvolvimento, da situação de ansiedade mais antiga que descrevi”* (Klein, 1929b, p. 244).

No desenvolvimento ontogénico, o sadismo é ultrapassado pelo indivíduo quando alcança o nível genital, e quanto maior for a força com que essa etapa se instala, maior capacidade tem a criança de criar um *“amor objectal e de vencer o seu sadismo através da pena e da compaixão”* (Klein, 1929b, p. 245).

A menina tem “o desejo sádico, originários dos primeiros estágios do conflito edípiano, de roubar o conteúdo do corpo da mãe, ou seja, o pénis do pai, as fezes e os bebês, além de destruir a própria mãe. Esse desejo desperta a ansiedade de que a mãe roube o conteúdo do corpo da menina (principalmente os bebês), para depois destruir ou mutilar esse corpo” (Klein, 1929b, p. 247), assim o medo da perda de objecto, o medo de ser abandonada ou ficar sozinha, é uma modificação da situação de ansiedade de ataque ao corpo da mãe.

Assim, a presença da “mãe real e carinhosa diminui o medo de uma mãe aterrorizante, cuja a imagem introjectada está na mente da criança” (Klein, 1929b, p. 247), e que numa fase seguinte do desenvolvimento, o medo de sofrer um ataque pela parte da mãe agressora é trocado pelo o medo de perder a mãe (objecto de amor) e ficar sozinha.

#### **1.3.4- Posição Depressiva e Criatividade**

Sendo o primeiro objecto de amor e ódio (a mãe) é simultaneamente desejado e odiado “com toda intensidade e força das características dos anseios arcaicos da criança” (Klein, 1937, p. 347). Com estas fantasias destrutivas, o bebé sente verdadeiramente que destruiu o objecto, com esta culpabilidade, ele vai realizar uma restauração “se nas suas fantasias agressivas o bebé feriu a mãe ao mordê-la e despedaçá-la, ele logo cria fantasias em que está juntando os pedaços novamente, restaurando-a” (Klein 1937, p. 349).

Com a perceptibilidade de fazer mal alguém que amamos surge o sentimento de culpa, o que despoleta “o medo inconsciente de ser incapaz de amar os outros de verdade ou de forma suficiente e, principalmente, de não conseguir dominar os seus próprios impulsos agressivos” (Klein, 1937, p. 350).

O sentimento de culpa age como incentivo para fazer a reparação, desta forma a necessidade de fazer a reparação devido à preocupação com a pessoa amada e ansiedade de perda da pessoa pode-se expressar de forma criativa e construtiva.

A posição depressiva está relacionada com o desmame e separação, ou seja, quando a criança reconhece o corpo da mãe como objecto total e quando a transformação simbólica permite enfrentar a ausência de objecto primário. Sendo esta capacidade fundamental para organizar o pensamento simbólico e a própria linguagem.

A separação das experiências “boas” das “más” que a criança realiza nas relações primárias – conflito estético – atingem o auge na fase esquizo-paranóide. O que vai permitir a qualidade do desenvolvimento da criança é a capacidade de transferência desta experiência estética da fase esquizo-paranóide para à fase depressiva e de integração com o objecto total. Sendo que esta experiência estética se localiza a um nível pré-verbal, permanece como uma estrutura inconsciente, “*será igualmente protótipo de qualquer criatividade adulta e de qualquer capacidade de usufruir e apreciar a beleza*” (Mancia, 1992, p. 162).

Assim a base dos processos criativos que poderão acompanhar o homem em qualquer experiência, derivam da superação do conflito estético e da sua transformação simbólica, são exemplo disso “*as primeiras emoções relativas ao seio, ligadas à operação mental de natureza mágica que designamos por identificação projectiva – e que surge frequentemente através da criatividade dos poetas quando utilizam a língua-mãe para veicular as suas emoções mais profundas*” (Mancia, 1992, p. 163).

São estes complexos processos de identificação que regulam o nosso mundo interno, sendo alguns dominados por condições genéticas e por outros sujeitos à identificação materna, do ambiente e cultura.

A criatividade humana e a finalidade da obra de arte servem para dar resposta ao desejo de reparação do dano do objecto primário, para satisfazer o desejo de construir um mundo interno melhor.

Mas *Chasseguet-Smirguel* vem dizer, que a obra de arte não tem só a finalidade de reparar o objecto mas principalmente a reparação do próprio sujeito, a reparação do self. Desta forma a autora defende que a reparação do self, através do acto criador tem benefícios terapêuticos para o próprio sujeito visto que permite ao sujeito uma recuperação narcísica sem intervenção externa “*Com efeito, estes pacientes adoecidos pela falta de contributos narcísicos externos na sua primeira infância, conseguem suprimir, através do acto criador, as suas deficiências narcísicas de maneira autónoma*” (Chasseguet-Smirguel, 1977, p. 103).

O acto criativo que tem como objectivo a reparação do self, implica descargas pulsionais, o que se torna terapêutico e saudável para o sujeito, desta forma o sujeito consegue ultrapassar a castração e todas as falhas de maturação existentes em todos os seus estágios de desenvolvimento “*trata-se da reconstituição de um corpo inteiro e fálico*” (Chasseguet-Smirguel, 1977, p. 102).

Concluindo, o acto criativo tem como finalidade a reparação do objecto mas também a reparação do self do sujeito de forma a enriquecer o ego.

#### 1.4- Fases da Criação Literária

*Didier Anzieu* (1981) dividiu e descreve 5 fases do processo de criação literária.

##### 1.4.1 – Discernimento Criativo

A primeira fase denomina-se, segundo *Anzieu*, de “discernimento criativo”.

Existe um conflito psíquico, em que a escrita, funciona como o único recurso de fuga ao vazio interior e à angústia

Esta fase coloca em risco estruturas externas e internas já adquiridas, o que pode levar à falha do momento criativo, é necessário que haja um equilíbrio, pois se “a regressão só encontrar o vazio, é o risco de uma descompensação, de uma retracção da vida, de um refúgio na doença, até mesmo na morte física ou psíquica” (Anzieu 1981; cit. por Delgado 2006, p. 165).

É o escudo neurótico do sujeito que permite a criação e não o vazio da regressão, ajuda a lutar contra as angústias do tipo psicótico: aniquilação, devoração, despedaçamento, perseguição. Se os sentimentos de flutuação do self e o não-self, forem vividos com demasiada angústia, acontece uma despersonalização e a verdadeira inspiração artística acontece quando a angústia é vivida de forma exaltante de “dilatação onnipotente”: “Se estes sentimentos de flutuação dos limites separando a alteridade do mundo exterior da intimidade do eu for sentido com excessiva angústia, dá-se a despersonalização. Se for sentida numa forma exaltante de “dilatação onnipotente”, então corresponde à inspiração artística (Delgado, 2006, p. 166).

*Anzieu*, ainda distingue dois tipos de processos criadores, que permitem compreender a actividade criadora do escritor devido a experiências relacionais vividas, são então as criações-totalizações e criações-consolidações.

No caso das criações-totalizações, a obra, a escrita funciona como uma escapatória, devido a uma sobre-estimulação materna. De maneira a descarregar todo o excesso pulsional, o escritor tenta totalizar uma obra através de todas as sensações excessivas a que foi colocado precocemente. Mas

também pode acumular e aumentar as sensações para fugir da depressão, pois já não consegue viver sem uma sobrecarga pulsional.

No caso das criações-consolidações a dinâmica relacional vivida é caracterizada por uma sub-estimulação, ou seja, uma débil estimulação precoce. Aqui o processo criativo da escrita funciona para o escritor afirmar o seu sofrimento de privações sensoriais e motoras de forma a fazê-las durar no tempo, permite também uma fuga à depressão e angústia que o sujeito sente dentro de si.

Pode então verificar-se que a escrita permite ao sujeito, através da transformação, ultrapassar experiências maternas precoces desorganizadas.

#### **1.4.2- Tomada de Consciência de Estruturas Psíquicas Inconscientes**

A segunda fase do processo de criação caracteriza-se pela tomada de consciência por parte do sujeito de estruturas psíquicas inconscientes. No momento de criação o sujeito sente como que a obra lhe escapasse, há um descontrolo no processo de criação.

Esta fase, despoleta sentimentos de culpa, vergonha, o sujeito é invadido pela dúvida de sucesso de construção da obra, para conseguir lidar com esta fase de resistência, procura um amigo ou confidente, que lhe transmite o apoio necessário e confiança para lidar com a sua realidade psíquica:

*“Por fim, uma outra função deste amigo ou confidente poderá ser contrabalançar na realidade exterior um personagem da realidade psíquica (um personagem que persista por vezes tal como foi outrora percebido, depreciativo, indiferente ou desprezivo). Para preencher esta função reequilibrante, este amigo ou confidente pode apenas ser um Outro imaginário a quem o autor se dirige, um ser ideal interiorizado, a quem seduzir, convencer ou com quem se conciliar” (Delgado, 2006, p. 173).*

Os conteúdos inconscientes que predominam nesta fase regressiva podem ser tomados como conscientes por parte do sujeito, devido ao desdobramento do “eu”, assim assumem formas simbólicas.

Anzieu identifica três casos: obra como elaboração de um cenário fantasmático; a rememoração afectiva e captação de uma imagem motora.

No primeiro caso, a obra pode ser encarada como um cenário fantasmático, quando o sujeito escreve, deixa-se levar pelo *“fluxo de representações de coisas e palavras”*, e como não mobiliza defesas *“deixa o pré-consciente tratá-las pela sua actividade de simbolização”* (Delgado, 2006, p. 171).

No segundo caso, corresponde à rememoração afectiva, ou seja, um afecto que até agora era reprimido é despertado e activado. O espírito do sujeito fica tão desimpedido para o inesperado, que pode romper com a página branca através de sonoridades, poemas, ou versos.

Já no terceiro caso, permite ao escritor colocar-se com observador de seu próprio espírito. Esta abstracção do escritor na construção da obra, constitui uma defesa de modo a proteger o sujeito do seu narcisismo, não deixando afectar-se pelo o fluxo imenso de representações *“esta ascese constituiria uma defesa, por uma retração fria, uma espécie de clarividência esquizóide protegendo o sujeito da diluição pela exacerbação do seu narcisismo, permitindo-lhe afastar-se do fluxo associativo exaltante das representações de coisas e de palavras próprias ao poeta em transe”* (Delgado, 2006, p. 172-173).

### **1.4.3 – Instituição de um Código**

Esta fase determina-se de *“Instituição de um código”*, refere-se à coerência da obra, à sua forma, é aqui que todos os processos psíquicos de fases anteriores ganham forma. O escritor nesta fase, abandona o seu corpo e todos os seus processos sensoriais para concentrar se na estrutura da sua obra:

*“fase como um momento em que o escritor abandona para o acto de escrita, e apenas durante um certo tempo, o seu próprio corpo. A obra pode então receber as projecções das sensações corporais do sujeito escritor. Ele serve-se do que, no seu corpo, o estorvava, para dar um corpo, uma estrutura, às suas ideias e aos seus personagens”* (Delgado, 2006, p. 174).

Um escritor que chega a esta fase sem grande dificuldade pode correr o risco de bloquear na utilização do código devido ao seu ânimo, ou seja, devido à necessidade de o escritor satisfazer os seus desejos megalómanos. Enfrentar esta instituição do código pode ser perigosa na medida em trás de volta fantasmas.

#### 1.4.4 – Composição da Obra

Esta fase refere-se à composição da obra, e não necessita do trabalho inspirador criativo, pois o que domina é apenas a elaboração secundária “*A escolha de um género, o trabalho do estilo, os retoques, a documentação, a organização interna das partes da obra acabada, a submissão (ou oposição) do texto produzido às normas lógicas e/ou estéticas da época, constituem operações características desta quarta fase do trabalho criador*” (Delgado, 2006, p. 175-176). Quem regula esta fase é o super-ego, que leva ao abandono por parte do escritor do prazer e do gozo, presentes em fases precedentes.

#### 1.4.5 – Publicação da Obra

Esta última fase, consiste na publicação da obra, passar de forma de manuscrito guardados nas gavetas, para obra exposta ao público e leitores: “*o caso dos manuscritos guardados no fundo das gavetas, as reedições proibidas, as não publicações e não conservação dos rascunhos, as obras que o autor declara inacabadas e que pede aos seus herdeiros para não as publicarem postumamente*” (Delgado, 2006, p. 176).

Isto vai levar a uma avaliação da obra por parte dos leitores, ou seja, o escritor vai ter que enfrentar avaliações por parte do público, sejam elas críticas ou elogios. O escritor tem dificuldades nesta etapa, este registo depressivo, leva a com que o escritor arranje uma maneira de defender-se, normalmente quando existe uma publicação o que o escritor faz, é começar uma nova obra, ou renovar várias vezes a presente obra para não enfrentar a publicação.

A fase de publicação, implica a perda do narcisismo por parte do escritor, o que implica angústia, se a obra for aceitável o escritor perde-se no seu prazer exclusivo, mas se for rejeitada invade-o de sentimentos de ódio e frustração. É também uma fase de angústia, devido à separação do escritor com a sua obra, sendo ela um constituinte de si.

## **CAPÍTULO II**

### **MECANISMOS ENVOLVIDOS NA CRIAÇÃO LITERÁRIA**

## 2.1 – Solidão/Exílio da Escrita

Marguerite Duras afirma:

*“Estar sozinha com o livro ainda não escrito significa ainda estar no primeiro sono da humanidade. É assim. É também estar sozinha com a escrita não semeada. Tentar não morrer por isso. Estar sozinha em um abrigo durante a guerra (...) Portanto, é sempre uma porta aberta para o abandono. Existe o suicídio na solidão de um escritor. É possível sentir-se sozinho no interior da sua própria solidão. Sempre inconcebível. Sempre perigosa, sim. Um preço a pagar por ter ousado sair e gritar”* (Duras 1994; cit. por Brandão 2001, p. 149).

Isto demonstra que todo o acto de escrever, implica uma condição de exílio daquele que escreve e que inclui consigo consequências, segundo *Dominique Laporte* é normal que o escritor enfrente um risco corporal *“o risco corporal é imediato, pois não há nada que garanta que o golpe do estilo não escorregará do corpo da língua a minha própria carne envenenada pela palavra, pela letra ou frase destinadas a um Outro excessivamente familiar”* (Laport 1984; cit. por Sousa 2001, p. 174).

Este autor vem dizer que uma inibição do acto da escrita está relacionada com uma excessiva familiaridade com a língua, o que impossibilita de colocar o sujeito num lugar de exílio. Assim sendo, muitos escritores defendem que é necessário colocarem-se numa posição de estrangeiro para fazer frente a esta familiaridade, de maneira a colocaram-se em exílio para conseguirem construir um texto.

Em algum escrito de Waly Salomão podemos ler *“Escrever é se vingar da perda”* (Salomão 1996; cit. por Brandão 2001, p. 177) em que é necessário suportar este lugar de ausência e solidão, pois a escrita retém de certa forma o tempo.

## 2.2 – Distanciamento

Aquele que escreve busca inúmeras experiências do passado, mas *Eliot* vem defender que a poesia não deve ser expressão de uma emoção pessoal, mas sim deve tocar por inúmeras experiências que não sejam necessariamente do poeta, este autor defende a poesia marcada por um *“traço impessoal”* (Sousa, 2001, p. 181). Para *Eliot*, esta procura do impessoal significava um esvaziar de suas vivências mais íntimas, o que se opunha ao individualismo dos românticos, e que este apagamento do sujeito não implica o apagamento do autor.

Sendo nós tão agarrados às nossas opiniões, preconceitos e crenças o que acontece com frequência é continuar a repeti-las, assim este traço impessoal e apagamento do sujeito na sua escrita, permite-nos encontrar *“o particular de um estilo e a produção de um novo sujeito”* (Sousa, 2001, p. 183).

Este distanciamento do escritor do seu narcisismo nas suas obras faria uma resistência a toda a tradição, segundo *Lacan*, inspirado no texto freudiano afirma *“devemos pensar o sujeito como efeito do significante”* (Freud 1893/1895; cit. por Sousa 2001, p. 183) o autor teria que ser pensado como ficção pelo o facto de instaurar uma discursividade (Lacan 1960; cit por Sousa 2011).

Isto vai implicar a existência de uma multiplicidade de “eus”, *“este eu exilado é muitas vezes tomado no lugar de um resto e mantido cuidadosamente à distância, já que sua voz vem sempre interrogar o fracasso de nossas posições imaginárias”* (Sousa, 2001, p. 183).

O trabalho verificado nos manuscritos é semelhante ao processo de aprendizagem da autonomia, pois o escritor aprende a ser autor, a desligar-se de uma *“tradição, de costumes, hábitos ou preconceitos, até encontrar o seu estilo na última versão entregue ao editor”* (Beckett; cit. por Willemart 2009, p. 106).

Concluindo, para uma eficaz produção da escrita é necessário manter um traço impessoal e uma submissão à tradição e costumes, ou seja, um distanciamento, já dizia *Beckett*: *“não direi mais eu, não o direi jamais, é uma idiotice! Colocarei no lugar, cada vez que eu o ouvir, a terceira pessoa (...) Há somente eu, eu que não estou lá onde sou”* (Beckett; cit. por Willemart 2009, p. 106).

### **2.3 – Alteridade**

*Lacan* no seu texto *“o estádio do espelho como formador da função do eu”* afirma a importância do outro que é no *“intervalo/movimento de um ao outro que temos que deduzir um sujeito”* (Lacan 1949; cit. por Brandão 2001, p. 175).

Assim uma das funções da escrita seria manter este intervalo e *“velar por esta alteridade necessária em nossa relação com a linguagem”* (Brandão, 2001, p. 176). A eliminação dessa alteridade teria como consequência o empobrecimento da experiência, a presença do outro é assim inevitável na obra, *“aprendendo a lidar com ele pelo humor, certa admiração ou nostalgia ou um processo lúdico de inversão do espelho”* (Brandão, 2001, p. 151).

O outro faz parte então do processo de escrita, para o escritor ele está sempre presente, pois é ele que vai avaliar a obra final, seja boa ou má, “*o eu se situa como uma ficção construída no lugar de um dejecto corporal, que necessita do reconhecimento do outro para que se torne algo possível de partilhar*” (Sousa, 2001, p. 184).

É também esta alteridade que permite ao escritor se desenrolar em vários narradores e personagens míticas. Pois o sujeito que escreve tenta afastar-se de todos os seus preconceitos para criar uma nova personagem “o duplo”, na qual a individualidade é mera percepção.

Segundo *Borges* (1960) “*eu vivo, deixo viver-me, para que Borges possa tramar sua literatura e essa literatura me justifica...quanto ao mais, estou destinado a perder-me, definitivamente, e apenas algum instante de mim poderá sobreviver no outro*” (Bartucci, 2001, p. 377).

*Freud*, no texto “Estranho” em 1919, o encontro do duplo provoca susto, pavor, não reconhecimento que surge através de conteúdos reprimidos, assim esse estranho não seria algo novo, mas sim de muito familiar. Desta forma, o “outro”, seria primeiro uma projecção mimética do mesmo, podendo tornar-se duplo a posteriori (Bartucci, 2011, p. 378).

*Baranes* põe a hipótese do duplo além de funcionar como espelho mortificador e estabilizador do estranho (reprimido) também opera como mediador entre o mesmo e o outro “*quando os espelhos deixaram de despertar os temores infantis de Borges, tornaram-se em seu universo, emblemas do duplo, do outro, do que poderia acontecer nesse além inacessível*” (Bartucci, 2011, p. 380).

Esta ambiguidade da figura do duplo, a relação limite do mesmo com o diferente constitui assim uma passagem obrigatória do desdobramento (de/sobre si) à alteridade. Para a psicanálise o duplo é indispensável para um bom desenvolvimento do processo analítico.

Concluindo a alteridade no processo de escrita pode-se referir a várias situações: 1) o escritor escreve para o outro, o “leitor” aquele que avalia a obra; 2) o estranho e reprimido; 3) o duplo como mediador entre o mesmo e o outro.

**CAPÍTULO III**  
**A ESCRITA COMO PROCESSO TERAPÊUTICO**

A actividade literária é concebida como uma das formas de elaboração do conflito, da mesma maneira que os jogos infantis, a *“criação de personagens é uma das manifestações de uma função estabilizadora na manutenção da integridade e desenvolvimento do psiquismo”* (Cruz, 2003, p. 87).

Sendo assim, a produção literária é bastante mais autobiográfica do que o próprio escritor chega a reconhecer.

O conflito psíquico pode levar a um processo de fragmentação do aparelho mental, mas também ser um ponto de partida, para um movimento de significação e posterior integração no mundo interno, ao ser *“transformado em rica, mesmo que dolorosa experiência de vida”* (Cruz, 2003, p. 87).

Anteriormente pensava-se que os contos de terror tinham origem no mundo externo, mas *Poe* vem mudar essa perspectiva, afirmando que o pavor tem origem na alma, *“o terror não vem da Alemanha, mas da alma”* (Poe 1990; cit. por Cruz 2003, p. 88).

Assim, as personagens e histórias, representam de certa forma o nosso mundo interno construído por emoções, segundo *Cortázar* afirma que se viu *“obrigado a escrever para evitar algo muito pior”*.

Desta forma, a escrita é uma forma de alívio psíquico, em que o *“conto cumpre a sua finalidade quando ajuda o autor a (...) desprender-se o quanto antes e da maneira mais absoluta de sua criatura exorcizando-a da única maneira em que lhe é possível realizar tal coisa: escrevendo-a”* (Cortázar 1990; cit. Por Cruz 2003, p. 98).

Segundo, Afonso de Sant’ Ana, a poesia funciona de forma a preencher um vazio *“a poesia é a forma de decifrar enigmas meus, minhas perplexidades (...) Ao escrever-se cobre-se um vazio”* (Perestrello, 1997, p. 573).

Muitos escritores tentam negar parte deles nas suas obras, mas o drama interno está sem dúvida presente no papel, nos figurantes construídos o que permite colocar no mundo externo. Por vezes os personagens construídos têm muita força e presença, alguns até impossíveis de esquecer *“sua substância é a substância de seu autor e é daí que vem a natureza de carne, alma, nervos e sangue desses seres imaginários”* (Cruz, 2003, p. 89) por vezes mais humanos que pessoas vivas (Eissler 1977 et. al; cit. por Cruz 2003).

*Guillaumin* (1987) afirma que o efeito reparador da criação põe em causa quer o trabalho interno, quer o meio exterior do sujeito. Segundo este autor: *“Até se pode dizer que o tecido cicatricial*

*ou a prótese com valor criativo está destinado a reparar todo o conjunto dos envelopes externos e internos do criador, 'criando', graças à sedução estética, numa forma altamente ordenada e estável, um poro, uma passagem, um lugar de comunicação e de trocas regulamentadas, simultaneamente canal e umbigo entre o interior e o exterior para o Ego do autor*" (Guillaumin 1987; cit. por Delgado 2006, p. 181).

Para compreendemos a escrita como processo reparador, temos que ter em conta o acto criador no seu meio relacional, visto que o "eu" do autor não é uma tábua rasa, mas sim como afirma Delgado *"um envelope activo e um receptáculo. Deste modo parece razoável tentar captar a função organizadora (reparadora) dos fantasmas ou das impressões gerais por estas solicitações provindas do meio a partir da sua inserção no corpo de texto"* (Delgado, 2006, p. 182).

Isto implica, pensar numa auto-transferência do autor com o texto, pois como afirma Bellemin-Noel quando pensa na correspondência entre Freud e Fliess: *" (...) falada ou escrita. E falada num acto de escrita que em primeiro lugar se dirige forçosamente a si próprio antes de ser dada a ler em publico"* (Bellemin- Joel, 1994, p. 419-420).

Posto isto, deduz-se que escrita tem efeitos terapêuticos como a descoberta de si mesmo, permitindo ao autor uma auto-reflexão e desta forma, aprofundando o seu auto-conhecimento. Desta maneira, a escrita funciona como restauro de objectos internos ou externos destruídos *"a escrita pode permitir reconstruir (tal como faz o continente materno) sensações, imagens, afectos toleráveis, restaurar objectos internos e/ou externos destruídos"* (Delgado, 2006, p. 185).

Nos últimos anos, um leque significativo de estudos demonstrou que a expressão de emoções, através da escrita acerca de experiências adversas, relatava uma melhoria significativa na saúde física e psicológica.

Os indivíduos que confrontam as suas experiências ou memórias traumáticas através da escrita adaptam-se melhor a acontecimentos stressantes (Mogk, Otte, Reinhold-Hurley, & Kröner-Herwig, 2006; Pennebaker, 1997).

Uma das técnicas que tem sido utilizada para permitir a promoção da expressão emocional sobre eventuais eventos traumáticos é a escrita expressiva.

Segundo alguns autores, a expressão emocional escrita sobre eventos adversos permite uma tradução da experiência numa estrutura linguística que pode ajudar os indivíduos a reorganizar e assimilar estas experiências (Pennebaker, 1997, 1999; Pennebaker & Beall, 1986), reduzindo o afecto negativo associado aos pensamentos e conteúdos desse evento.

Esta técnica tem sido eficaz no que respeita à expressão de sentimentos e emoções relacionadas com um número variado de experiências de vida, como por exemplo abuso sexual, luto, perda de um ente querido, ataques terroristas, doença, relações íntimas, perder o emprego, entrar na universidade; e em participantes que variam entre crianças, idosos, reclusos, estudantes e pacientes (Fernández & Páez, 2008; Fernández, Páez, & Pennebaker, 2009; Graves, Schmidt, & Andrykowski, 2005; Watson & Pennebaker, 1989).

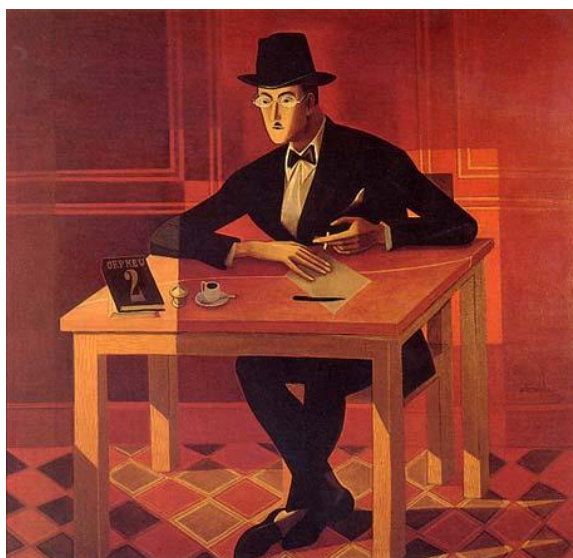
O processo de transformar emoções em linguagem escrita, integra aspectos cognitivos e emocionais que oferece a oportunidade para aumentar o insight, a capacidade de auto-reflexão e a organização dos eventos em contraste com a simples revelação de emoções de forma espontânea (Smith & Pennebaker, 2001).

Assim a expressão emocional através da escrita de acontecimentos traumatizantes poderá ser mais eficaz em pessoas às quais é difícil de falar, em alguns casos poderá facilitar o desenvolvimento da representação cognitiva de uma experiência traumática, que promove o insight e estratégias de coping adaptativas.

Concluindo, tanto na escrita criativa como na escrita aplicada em contextos terapêuticos de saúde, apresenta um efeito terapêutico e melhorias a nível psicológico.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISE DE OBRAS – FERNANDO PESSOA**



Fernando Pessoa – Fernando António Nogueira Pessoa – nasceu a 13 de Junho de 1888 e morreu a 30 de Novembro de 1935, foi considerado um dos maiores poetas e escritores portugueses.

Filho de Joaquim de Seabra Pessoa (natural de Lisboa e funcionário público do Ministério da Justiça e crítico musical do Diário de Notícias) e Dona Maria Magdalena Pinheiro Nogueira Pessoa (natural dos Açores) Fernando nasceu em Lisboa no Largo de São Carlos em frente à ópera de Lisboa.

A sua infância foi de alguma forma marcada nas suas obras, aos 5 anos de idade o seu pai morreu de tuberculose e pouco depois antes de completar um ano o seu irmão também morreu da mesma doença.

Passados dois anos, dona Maria casa pela segunda vez, com João Miguel dos Santos Rosa, comandante e capitão do porto Lourenço Marques (depois Maputo, capital de Moçambique). O capitão viajou para Durban (África do Sul), onde tomou posse, em 1985, como cônsul interino de Portugal, desta forma a mãe e Fernando mudaram-se para lá. Foi nesta altura que surgiram os primeiros versos de Pessoa dirigidos em resposta à sua mãe sobre a mudança para África: “À minha querida mamã: Eis-me aqui em Portugal/Nas terras onde eu nasci/ por muito que goste delas/Ainda gosto mais de ti” (Cavalcanti Filho, 2012).

Pessoa regressa a Lisboa com 17 anos, onde vai viver com a avó Dionísia e as duas tias na rua da Bela Vista.

Foi logo depois da morte do seu pai que surge o primeiro heterónimo, Chevalier de Pas, onde explica a origem dos heterónimos. Como se sabe Pessoa leva ao extremo o trabalho com os heterónimos o que o torna único e interessante de estudar, ao longo de toda a sua vida esconde-se por detrás de múltiplas personagens ou máscaras.

Fernando Pessoa, morre a 30 de Novembro de 1935 com o diagnóstico de cólica hepática, comum em pessoas com cirrose hepática, mas não tendo alguns sintomas desta doença o diagnóstico mais certo foi de pancreatite aguda. Falece assim aos 47 anos deixando um vasto legado de obras.

Para analisar Fernando Pessoa é preciso ter prudência, pois devido à ausência de provas científicas e falhas na sua biografia (Martinho, 2001).

Por isso o trabalho aqui exposto, vai ser realizado através do legado das suas obras e autores que o estudaram, mas como diz Pessoa:

*“Se, depois de eu morrer, quiserem escrever a minha biografia,*

*Não há nada mais simples*

*Tem só duas datas – a da minha nascença e a da minha morte.*

*Entre uma e outra todos os dias são meus.”*

“Poemas inconjuntos”, Alberto Caeiro (Martinho, 2001, p. 21)

Desta forma, o trabalho aqui realizado não tem como objectivo uma análise da sua vida, mas sim entender através das suas obras, se a escrita pode ser considerada de certa forma para Fernando Pessoa como um processo terapêutico, como um processo de fuga à dor, um processo libertador, e um processo de alívio psíquico.

### **3.1 - Relação com a Mãe**

O pai de Fernando Pessoa (Joaquim de Seabra Pessoa) faleceu quando este tinha 5 anos, mas após um ano de luto, a mãe decide seguir a sua vida, e conhece João Miguel dos Santos Rosa, que irá ser seu segundo marido e padrasto de Pessoa.

Sendo João Miguel dos Santos Rosa, comandante da Marinha e militar teria que viajar para Durban (África do Sul), pois em 1895, tomou posse como cônsul interino de Portugal, é neste ano que Maria sabe que vai casar novamente e viver no estrangeiro.

A mãe procura com quem ficaria Fernandinho, o que demonstra um certo afastamento e frieza, mas decide consultar o filho, nessa altura com 7 anos.

Foi então neste momento, que surgiram os primeiros versos de Fernando Pessoa dirigidos à sua mãe.

*À minha querida Mamã:*

*Ò terras de Portugal*

*Ò terras onde eu nasci*

*Por muito que goste delas*

*Inda gosto mais de ti*

Fernando Pessoa (Martinho, 2001, p. 26)

Desta forma, Fernando Pessoa expressa por palavras a sua angústia e dor relativa à possibilidade de perda de amor e afastamento da mãe. Segundo Klein, a preocupação com a pessoa amada e ansiedade de perda da pessoa pode-se expressar de forma criativa e construtiva (Klein 1937, p. 377).

Pois a criatividade humana e finalidade da obra de arte vem dar resposta ao desejo de reparação do dano do objecto primário “a criatividade humana e as finalidades da obra de arte foram associadas ao desejo de reparar o dano produzido em fantasia ao objecto primário, e ao desejo de reconstruir um mundo interno melhor” (Mancia, 1992, p. 165).

Mas também, neste caso a escrita em Pessoa, pode funcionar como reparação do próprio self, pois ajuda-o a ultrapassar todos os dramas e desequilíbrio interno: o afastamento da mãe, as dificuldades nas relações amorosas, e a solidão.

Assim, o acto criativo que tem como objectivo a reparação do self, pois implica descargas pulsionais, o que se torna terapêutico e saudável para o sujeito, desta forma o sujeito consegue ultrapassar a castração e todas as falhas de maturação existentes em todos os seus estágios de desenvolvimento “trata-se da reconstituição de um corpo inteiro e fálico” (Chasseguet-Smirguel, 1977, p. 102).

Foi aqui, neste preciso momento que, Fernando Pessoa, pela primeira vez, expressou por palavras a angústia e o conflito psíquico que o habitava, pela a possibilidade de perder a sua mãe. Assim, Pessoa deixou terras portuguesas e foi para África com a sua mãe e o seu padrasto mas logo percebeu que deixou de ser o menino de sua mãe, pois andava ocupada com a preparação do segundo casamento.

A morte do seu pai, a perda do amor materno e o afastamento de Portugal, vão levar o Fernando Pessoa a isolar-se cada vez mais no seu mundo interno, e através da escrita vai construindo o seu mundo e múltiplas personagens que povoam em si.

### 3.2 - Infância Difícil

Fernando Pessoa aos 7 anos apresenta já um carácter reservado e não infantil, não há registo que tenha tido algum amigo da sua idade para conversar, brincava só e os seus brinquedos transformavam-nas em coisas vivas, o que demonstrava já em si uma grande imaginação.

Pessoa deixou de ser criança precocemente, pois teve uma infância difícil, marcada por vários lutos, do pai e do irmão, que faleceram ambos com tuberculose. Estes acontecimentos levaram a que Fernando Pessoa fosse uma pessoa angustiada com sentimentos de ódio e medo. Demonstra essa angústia quando escreve poemas sobre a falta dos seus entes queridos.

No tempo em que festejavam o dia dos meus anos,  
Eu era feliz e ninguém estava morto.

(...)

Quando vim a ter esperanças, já não sabia ter esperanças.  
Quando vim a olhar para a vida, perdera o sentido da vida.

(...)

O que eu sou hoje é terem vendido a casa,  
É terem morrido todos,  
É estar eu sobrevivente a mim-mesmo como um fósforo frio...

(...)

Pára, meu coração!  
Não penses! Deixa o pensar na cabeça!  
Ó meu Deus, meu Deus, meu Deus!

Hoje já não faço anos.  
Duro.  
Somam-se-me dias.  
Serei velho quando o for.  
Mais nada.  
Raiva de não ter trazido o passado roubado na algibeira!...  
O tempo em que festejavam o dia dos meus anos!...

*“Aniversário”* Álvaro de Campos, 1929 (Cavalcanti Filho, 2011, p. 40)

Minha Mãe, dá-me outra vez  
O meu sonho,  
Ele era tão belo, mãe,  
Que choro porque o tive...  
  
Quero voltar para trás, mãe,  
E ir buscá-lo ao meio do caminho.  
Não sei onde ele está  
Mas é ali que está  
E brilha onde eu o não vejo...  
O meu sonho, mãe,  
É o meu irmão mais novo.

*“Sem Título”* (1916), Fernando Pessoa (Cavalcanti Filho, 2001, p. 45).

O poema “Aniversário” (1929), reflecte angústia da perda pela morte do seu pai, pois morreu pouco antes de Fernando fazer 5 anos, assim não compareceu ao seu aniversário. Já o segundo poema, “Sem Título” (1916), revela a tristeza e falta que lhe faz o seu irmão mais novo. Desta forma, Fernando Pessoa utiliza a escrita para descrever angústia que sente pela perda dos entes queridos, o que poderá ser uma maneira de atenuar o conflito psíquico que sente.

Segundo Cruz, o conflito psíquico pode levar a um processo de fragmentação do aparelho mental, mas também ser um ponto de partida, para um movimento de significação e posterior

integração no mundo interno, ao ser “transformado em rica, mesmo que dolorosa experiência de vida” (Cruz, 2003, p. 87).

Alguns autores afirmam, que a expressão emocional escrita sobre eventos adversos permite uma tradução da experiência numa estrutura linguística que pode ajudar os indivíduos a reorganizar e assimilar estas experiências (Pennebaker, 1997, 1999; Pennebaker & Beall, 1986), reduzindo o afecto negativo associado aos pensamentos e conteúdos desse evento.

Esta técnica tem sido eficaz no que respeita à expressão de sentimentos e emoções relacionadas com um número variado de experiências de vida, como por exemplo abuso sexual, luto, perda de um ente querido, ataques terroristas, doença, relações íntimas, perder o emprego, entrar na universidade; e em participantes que variam entre crianças, idosos, reclusos, estudantes e pacientes (Fernández & Páez, 2008; Fernández, Páez, & Pennebaker, 2009; Graves, Schmidt, & Andrykowski, 2005; Watson & Pennebaker, 1989).

A difícil infância de Fernando Pessoa, levou-o a deixar de ser criança precocemente, mas nunca deixou de ser criança, pois como ele próprio afirma “Deus criou-me para criança e deixou-me sempre criança” (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho, 2011, p. 42).

O escritor apenas substituiu o jogo, a brincadeira, por outra forma de prazer: a escrita. Pois a arte é considerada como um substituto do brincar infantil, segundo Freud afirma que a arte é como substituto ao brincar infantil, uma vez que “aproxima o escritor criativo, da criança que, ao brincar, cria um mundo próprio reajustando os seus elementos de uma forma que lhe agrada, mantendo, com isso, uma nítida separação entre seu mundo de fantasia e a realidade” (Freud 1908; cit. por Bartucci 2001, p. 32).

### **3.3 - Vícios, Indiferença Sentimental e Homossexualidade**

Fernando Pessoa era conhecido por beber e fumar muito, faleceu com uma pancreatite aguda provavelmente pelo o abuso de álcool ao longo da sua vida. Numa carta a Gaspar Simões (11/12/1931), Pessoa afirma: “Nunca me havia ocorrido, por exemplo que o tabaco (acrescentei e o álcool) fosse uma translação do onanismo (masturbação) ” (Pessoa 1931; cit. por Cavalcanti Filho 2011, p. 99). Seriam três características que definiam o onanista e o homossexual: 1) o sonho, porque visiona o outro elemento da cópula, 2) o desdobramento do eu, porque o indivíduo figura narcisicamente como dois no mesmo, e 3) o requinte, porque o acto sexual tem de ser investido de outras coisa (Martinho, 2001).

É também necessário, não esquecer que a única prática sexual genital de Pessoa foi provavelmente a masturbação, todas as relações que ele teve com mulheres não são de todo esclarecedoras havendo sempre por parte dele um certo evitar à intimidade sexual.

Demonstrou perante o amor uma indiferença sentimental, afirma numa carta dirigida a Mário Sá-Carneiro:

*“verifiquei sempre que os adamastrados da vida são falhos de ternura, sejam artistas, sejam simples homens; seja porque a mãe lhe falhasse por morte, seja porque lhe falhasse por frieza ou afastamento (...) os a quem a mãe faltou por frieza perderam a ternura que tivessem e (salvo os que são génios da ternura) resultam, cínicos implacáveis filhos monstruosos do amor natal que se lhes negou”* (Pessoa, cit. por Martinho 2001, p. 19).

Este conflito psíquico de perda de amor maternal, que Fernando Pessoa demonstra, poderá ter levado à indiferença sentimental pela mulher, o que se verifica em várias obras suas. Para além, de revelar um certo desprezo no envolvimento sexual, também coloca Pessoa como possível homossexual, como ele próprio denuncia em vários poemas, citações e vivências.

Pessoa afirma, sobre Caeiro (heterónimo), que não sabe quem foi a mulher de Caeiro, mas nunca procurou sabê-lo, nem como curiosidade, e quanto a Ricardo Reis (heterónimo) que a sorte dele é escrever tão comprimido que é difícil seguir com precisa atenção.

Esta tentativa, de Pessoa, de ignorar os seus traços homossexuais poderá estar relacionado com a ordem e regras sociais, pois a homossexualidade, sendo naquela altura ainda um tema tabu, poderá ter consequências desastrosas para a ordem social.

Já o heterónimo de Fernando Pessoa, Álvaro de Campos, é um homossexual assumido e sente a vontade para escrever.

Loucura furiosa! Vontade de ganhar, de saltar,  
De urrar, zurrar, dar pulos, pinotes, gritos com o corpo,  
(...)  
De me meter adiante do giro do chicote que vai bater,  
De se a cadela de todos os cães e eles não bastam.

*“Saudação a Walt Whitman”* Álvaro de Campos (Cavalcanti Filho, 2011, p. 121)

Ainda, Álvaro de Campos, numa entrevista para *A Informação* em 1926, lembra um episódio acabara de escrever um soneto e “*aproximou-se de mim uma rapariga, por assim dizer e meteu conversa comigo*”, mas depois soube-se segundo o liceu local que era um aluno que acabou convertido em aluna. Carlos Queiroz fez questão de alertar Fernando Pessoa, da “gralha voluntária” que expunha a sexualidade de Campos e longe de ser apenas um acidente de escrita era algo pensado, pois repetiu posteriormente no livro do *Desassossego*, “*a minha melhor amiga- um rapaz que eu eventei- uma deliciosa rapaz*” (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho 2001, p. 123).

Nunca saberemos ao certo, a orientação sexual de Fernando Pessoa, mas consegue-se perceber, que ele tem um grande conflito interno no que toca à intimidade e à vida sexual. Talvez possa dever-se à relação materna, pois Pessoa demonstra em várias obras, o afastamento e frieza da parte da mãe, mesmo assumindo que tem problemas de se relacionar intimamente com alguém.

Desta forma, a obra escrita funciona como um modelo de auto- transferência, visto que o “eu” do autor não é uma tábua rasa, mas sim como afirma Delgado “*um envelope activo e um receptáculo. Deste modo parece razoável tentar captar a função organizadora (reparadora) dos fantasmas ou das impressões gerais por estas solicitações provindas do meio a partir da sua inserção no corpo de texto*” (Delgado, 2006, p. 182).

Fernando Pessoa, bebe e fuma muito, quanto ao seu gosto pelo o álcool, não se pode afirmar que a escrita o ajudava de alguma forma em por de parte esses vícios, mas sabe-se que o álcool não o afectava no acto de escrita. Pois os seus vizinhos diziam que nunca o tinham visto com uma bebedeira “*Nunca o vimos embriagado*”, e por isso nunca passou por “*vexames públicos*” (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho 2011, p. 626).

O bêbado caía de bêbado  
E eu, que passava,  
Não o ajudei, pois caía de bêbado,  
E eu só passava.  
O bêbado caiu de bêbado  
No meio da rua.  
E eu não me voltei, mas ouvi. Eu bêbado  
E a sua queda na rua.

O bêbado caiu de bêbado  
Na rua da vida.  
Meu Deus! Eu também caí de bêbado  
Deus.

“*Sem Título*” Fernando Pessoa (Cavalcanti Filho, 2011, p. 627)

Sendo Pessoa, uma pessoa bastante reservada e tímida, poderá concluir-se que o álcool o ajudava a desprender-se e a exprimir-se mais facilmente no papel, mas também como um substituto do prazer sexual, sendo o álcool e o tabaco uma translação do onanismo.

Pessoa homossexual ou não, não há certezas, e a espantosa lucidez da bebida sempre o acompanhou, a única certeza é que Pessoa apresentava um grande conflito psíquico no que toca às relações íntimas, sexuais e que se reflectia nas suas obras.

Desta forma, a escrita para ele, poderá ter sido como uma terapia, que o ajudava a libertar-se dos seus conflitos internos, apenas de uma única maneira: escrevendo-a.

Pois escrita é uma forma de alívio psíquico, em que *o “conto cumpre a sua finalidade quando ajuda o autor a (...) desprender-se o quanto antes e da maneira mais absoluta de sua criatura exorcizando-a da única maneira em que lhe é possível realizar tal coisa: escrevendo-a”* (Cortázar in Rosenblat 1990; cit. Por Cruz 2003, p. 98).

“A arte livra-nos ilusoriamente da sordidez de sermos. Enquanto sentimos os males e as injúrias de Hamlet, príncipe da Dinamarca, não sentimos os nossos — vis porque são nossos e vis porque são vis.

O amor, o sono, as drogas e intoxicantes, são formas elementares da arte, ou, antes, de produzir o mesmo efeito que ela. Mas amor, sono, e drogas tem cada um a sua desilusão. O amor farta ou desilude. Do sono desperta-se, e, quando se dormiu, não se viveu. As drogas pagam-se com a ruína de aquele mesmo físico que serviram de estimular. Mas na arte não há desilusão porque a ilusão foi admitida desde o princípio. Da arte não há despertar, porque nela não dormimos, embora sonhássemos. Na arte não há tributo ou multa que paguemos por ter gozado dela.”

“*A arte livra-nos ilusoriamente da sordidez de sermos*” Bernardo Soares (Coelho, 1982, p. 518)

### 3.4 - Turbilhão de Sensações e Necessidade de Escrever

Fernando Pessoa escreve porque tem que escrever, é um turbilhão de sensações e ideias que o envolvem, que só consegue parar esta angústia escrevendo: *“tenho a alma num estado de rapidez ideativa tão intensa que preciso de fazer da minha atenção um caderno de apontamentos, e, ainda assim, tantas são as folhas que tenho a encher que algumas se perdem”* (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho, 2011, p. 108).

“(..). Outras vezes a emoção é a tal ponto forte que, embora reduzida a acção, a acção, a que se reduziu, não a satisfaz; com a emoção que sobra, que ficou inexpressa na vida, se forma a obra de arte. Assim, há dois tipos de artista: o que exprime o que não tem e o que exprime o que sobrou do que teve.”

*“A arte é um esquivar-se a agir, ou a viver”* Bernardo Soares (Coelho, 1982, p. 500)

O escritor demonstra aqui uma relação com a primeira fase de criação literária “discernimento criativo” de *Anzieu* (1981), existe um conflito psíquico, em que a criação, a escrita, funciona como o único recurso de fuga ao vazio interior e à angústia.

Onde estão presentes dois processos criadores, que permitem compreender a actividade criadora do escritor devido a experiências relacionais vividas. São então as criações-totalizações (obra como escapatória devido a uma sobre-estimulação materna) e criações-consolidações (obra vivida como sub-estimulação materna).

Creio que isto explica a frase de Pessoa *“há dois tipos de artista: o que exprime o que não tem e o que exprime o que sobrou do que teve”*, ou seja, a obra é definida devido a experiências maternas vividas, em que a escrita funciona como um refúgio à angústia, ao conflito psíquico e à dor.

No caso de Pessoa, pode-se tentar perceber em que barco se situa Pessoa, nas criações-totalizações ou nas criações-consolidações?

Pessoa, desde a infância, tem uma grande necessidade de escrever e dominar o mundo através de um lápis, em que as sensações o invadem de uma forma excessiva, tendo para isso que dar um significado através da escrita. Desta forma, pode-se colocar Pessoa, e a sua actividade criadora como um escape a uma sobre-estimulação materna, criações-totalizações, devido ao facto de totalizar o excesso de sensações a que foi exposto precocemente.

Mas Pessoa, também demonstra nas suas obras, uma falta de apoio e afastamento maternal, dificuldades nas relações amorosas e uma certa solidão. Isto pode também significar uma falta de

estimulação (criações-consolidações), assim espelha em suas obras o sofrimento das privações a que foi submetido, de forma a fazê-las durar no tempo, fugindo assim à angústia e depressão.

Assim a escrita, é a única saída para angústia que sente “*a angústia, o terror, o vazio interior podem ser tais que a criação pode aparecer como a única outra saída.*” (Anzieu 1981; cit. por Delgado 2006, p. 164).

O escritor assume que tem problemas de insônia, pois acorda em êxtase, sendo a única saída a escrita nocturna “*Não durmo nem espero dormir (...) Sem contar que acordo durante a noite e escrevo, tenho de escrever*”, numa carta a Ophelia diz “*Á noite, na cama, dificuldade de dormir devido à excitação mental*” (Fernando Pessoa 1905, cit. por Cavalcanti Filho 2011, p. 97).

Passa assim noites à frente da escrivaninha a escrever, e dorme com um papel e uma caneta à cabeceira. Fernando Pessoa afirma “*Quero dominar o mundo através de um lápis*” (Cavalcanti Filho, 2011, p. 105), e não gosta de escrever à máquina, pois pensa que torna a poesia menos poética, e considera que é como falar.

Isto pode estar relacionado com a escrita como um processo organizador mental, pois a escrita através da caneta, do lápis, da pena, permite esse processo, quando se passa para o papel, cria-se um esboço, uma estrutura mental que permite organizar as nossas vivências, pensamentos, sensações e emoções.

### **3.5 - Solidão**

O processo de escrita envolve, uma enorme luta, pois implica estar só consigo mesmo e descer às profundezas da experiência humana, o que pode ser perigoso, mas esta solidão é necessária para construir a obra. “*(...) Existe o suicídio na solidão de um escritor. É possível sentir-se sozinho no interior da sua própria solidão. Sempre inconcebível. Sempre perigosa, sim. Um preço a pagar por ter ousado sair e gritar*” (Duras 1994; cit. por Brandão 2001, p. 149).

Fernando Pessoa, assume que viveu sempre isolado “*Vivi sempre isolado, e cada vez mais isolado, quanto mais dei por mim*”, “*Estrangeiro aqui como em toda a parte*” (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho, 2011, p. 163). Mas considera que este duro exílio é necessário e crucial para construir uma obra, pois considera que a presença dos outros desencaminham os pensamentos. Desta forma, a solidão permite ir ao fundo do nosso ser e só assim, é possível a construção de uma obra.

O escritor, afirma que outro processo duro que implica a escrita, é retrabalhar um texto, pois quando se faz isso já não se encontra o sentido que se encontrou quando se escreveu “*Releio? Menti! Não ousa reler. Não posso reler. De que me serve reler? O que está ali é outro. Já não compreendo nada*” (Pessoa cit. por Cavalcanti Filho, 2001, p. 109).

Assim sendo, em Pessoa, não se pode considerar que a escrita é um processo fácil, muito pelo contrário, é um processo duríssimo que exige solidão e um equilíbrio na angústia sentida. A escrita funciona como um refúgio, do turbilhão de sensações e angústias que assombram o escritor. Também não se pode esquecer que o acto de escrever permite uma organização mental de experiências vividas, pois ajuda a reorganizar assimilar acontecimentos, desta forma poderá considerar-se a escrita como um processo terapêutico.

### **3.6 - Heterónimos – Desdobramento do “Eu”**

“Em mim foi sempre menor a intensidade das sensações que a intensidade da consciência delas. Sofri sempre mais com a consciência de estar sofrendo que com o sofrimento de que tinha consciência.

A vida das minhas emoções mudou-se, de origem, para as salas do pensamento, e vivi sempre mais amplamente o conhecimento emotivo da vida.

(...) Criei-me eco e abismo, pensando. Multipliquei-me aprofundando-me.”

“*Em mim foi sempre menor a intensidade das sensações*” Bernardo Soares (Coelho, 1982, p. 317).

No livro “*Fernando Pessoa uma quase auto-biografia*” de Cavalcanti Filho (2011), o autor descreve 127 heterónimos correspondentes a Fernando Pessoa, esta heteromania é um dos grandes interesses deixados em obra e neste presente trabalho um tema que poderá ter relação com funções terapêuticas da escrita.

Não se pode deixar de falar do conceito de personificação, quando se fala de heterónimos, pois a criação destas personagens, são de facto constituintes do escritor, “*um duplo do escritor, simultaneamente familiar e estranho. Familiar porque é constituído por partes do eu próprio do escritor. Estranho na medida em que é engendrado de partes que já não são reconhecidas como próprias*” (Delgado, 2012, p. 201).

Desta forma Pessoa coloca seus dramas internos em terreno externo, ou seja, no papel, nos heterónimos, esta deslocação vai permitir por parte do escritor um alívio psíquico, que não conseguiu atingir na realidade.

Assim, Pessoa multiplica-se de uma forma assustadora, por vezes considerada assustadora para ele próprio também “*multipliquei-me para sentir*”, “*porque cada um de nós é vários*”, “*a minha arte é ser Eu. Eu sou muitos*” (Pessoa cit. por Cavalcanti Filho, 2011, p. 211).

Pessoa refugia-se no seu mundo imaginário, onde assume, que é mais feliz “*o meu mundo imaginário foi sempre o único mundo verdadeiro*” (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho 2001, p. 216).

Por vezes os personagens construídos têm muita força e presença, alguns até impossíveis de esquecer “*sua substância é a substância de seu autor e é daí que vem a natureza de carne, alma, nervos e sangue desses seres imaginários*” (Cruz, 2003, p. 89) por vezes mais humanos que pessoas vivas (Eissler 1977 et. al; cit. por Cruz 2003).

Esta busca constante na imaginação poderá estar relacionada com uma busca de identidade e de atingir a plenitude, visto que, “*falada num acto de escrita que em primeiro lugar se dirige forçosamente a si próprio antes de ser dada a ler em público*” (Bellemin-Noel, 1994, p.419).

Sou um evadido.  
Logo que nasci  
Fecharam-me em mim,  
Ah, mas eu fugi.  
(...)  
Ser um é cadeia,  
Ser eu é não ser.  
Viverei fugindo  
Mas vivo a valer

“*Sem Título*” (5/4/1931), Fernando Pessoa (Cavalcanti Filho, 2001, p. 201-232).

Esta constante busca de identidade através da imaginação, revela a necessidade de Pessoa encontrar-se a níveis profundos de desenvolvimento do seu ser e de chegar a um auto-conhecimento profundo. Por isso pode-se dizer que a escrita para Pessoa, funcionou também como uma forma de auto-conhecimento, ou seja, como função terapêutica.

Está clara esta tentativa de auto-conhecimento neste excerto do escritor, *“Quando sonho isto, e me visiono encontrando-os todos, eu alegro-me, realizo-me, pulo, brilham-me os olhos, abro os braços e tenho uma felicidade enorme, real”* (Pessoa, cit. por Cavalcanti Filho, 2001, p. 232), onde atinge a sua total plenitude e auto-conhecimento.

Além da escrita, neste caso dos heterónimos, promover funções terapêuticas como alívio do conflito psíquico, aumento do insight e auto-conhecimento, também poderá funcionar como um processo libertador de dramas internos, de uma sociedade conservadora.

Sendo os heterónimos a escrever, não é Fernando Pessoa, o que torna mais fácil falar de temas tabus numa dita sociedade, pois permite um distanciamento que torne mais fácil a expressão de temas, emoções e pensamentos censurados.

Não é por acaso, que os principais heterónimos de Pessoa – Alberto Caeiro, Ricardo Reis, Álvaro de Campos – são pensados até ao último pormenor, segundo as suas disciplinas, Thomas Crosse (heterónimo) distingue: Alberto Caeiro: tem a disciplina de que as coisas devem ser sentidas tal como são; Ricardo Reis: tem outro tipo de disciplina, as coisas devem ser sentidas não só como são, mas também de modo a enquadrar-se num certo ideal de medida e regras clássicas; já Álvaro de Campos, afirma, que as coisas devem ser simplesmente sentidas (Cavalcanti Filho, 2011).

Isto demonstra que Pessoa, se completa com diferentes facetas ou máscaras, poderá ser interessante fazer um paralelo com estas disciplinas de cada heterónimo e as diferentes instâncias psíquicas (id, ego e super-ego).



Desta forma é possível que Caeiro (as coisas devem ser sentidas tal com como são) represente de alguma forma o consciente (Ego), pois é mais racional.

Para Campos as coisas devem ser simplesmente sentidas, representa sem dúvida o Id, não tem barreiras sociais nem morais, talvez por isso, tenha sido este heterónimo que se assumiu homossexual, sem qualquer problema de ser censurado.

Já Reis, (as coisas devem ser sentidas não só como são, mas também de modo a enquadrar-se num certo ideal de medida e regras clássicas), sem dúvida representaria o Super-ego, visto que controla ali de alguma forma, Campos, para não haver desordem social ou descompensação psíquica.

É um interessante ponto de vista, pois permite perceber que a escrita em Pessoa, o levou a um profundo conhecimento do seu ser e às suas estruturas psíquicas aderentes, em que os três heterónimos se compensam uns aos outros para não haver risco de descompensação. Em que as suas diversas máscaras, permitem várias formas de libertação, contribuindo para uma tentativa de equilíbrio mental do escritor.

## **CAPÍTULO V**

### **A ESCRITA CRIATIVA SEGUNDO PEDRO SENA-LINO**

## Entrevista a Pedro Sena-Lino sobre a Escrita Criativa

Poeta, romancista e crítico literário, trabalhou igualmente como coordenador e *literary editor* de várias edições, foi também júri de vários prémios literários e leitor de originais para editoras. É responsável pela Companhia do Eu desde 2005, especializado em Escrita Criativa e Autobiografia.

Desenhou um novo modelo de curso de escrita criativa, ministrado a centenas de pessoas em todo o país e no estrangeiro, parte pode ser lido no primeiro de três manuais de escrita que publicou, *Curso de Escrita Criativa I – Criative-se* (Porto Editora, 2008). Editou igualmente na mesma chancela *Curso de Escrita Criativa II – Um manual de construção de personagens*.

### 1- O que é para si a Escrita Criativa?

Primeiro, a História: a Escrita Criativa é uma disciplina que começou nos anos 50-60 em território universitário nos EUA. Rapidamente se desenvolveu para o mundo anglo-saxónico, e depois, um pouco para todo o mundo. Como em todos os ramos de conhecimento, concorda-se que há actualmente uma escola francófona e uma escola anglo-saxónica. O primeiro curso foi dado em Portugal em 1980, na FCSH/ UNL, por Rui Zink, que foi também o principal responsável pelo iniciar da minha actividade como formador de Escrita Criativa.

A disciplina ainda não está firmada em termos epistemológicos, mas aproxima-se mais de um curso de Pintura do que de um curso de Português. E como ainda não está fixada nos seus princípios operativos em Portugal, temos grandes oscilações nos cursos de escrita criativa em Portugal, desde conferências de escritores a grupos de trabalho sobre a criatividade. Interessa-me particularmente nesta fase o estudo e a compreensão dos mecanismos específicos da língua portuguesa que intervêm na realização de um curso de escrita criativa feito por um falante português – como, que factores, que estratégias diferentes segue um aluno de escrita criativa portuguesa de um francês ou de um americano?

Depois, a história: fui investigar os princípios dos primeiros cursos, a situação actual da disciplina, utilizando naturalmente os meus recursos e conhecimentos enquanto escritor e investigador literário. Procurei assim criar um modelo de curso que permitisse a qualquer pessoa, independentemente do seu *background*, desenvolver as suas capacidades de escrita.

Agora, a resposta: para mim, a escrita criativa é uma disciplina fundamental no desenvolvimento de qualquer ser humano. É uma oficina em que a imaginação, a memória, a língua materna, e a história pessoal de cada participante se multiplicam e envolvem para a criação de um objecto

literário. O texto é o meio, não a mensagem: para mim, o desenvolvimento da criatividade de quem faz o curso é que constitui o principal objectivo.

## **2- Qual a necessidade de escrever?**

Eu procuro desligar, para mim próprio e também como orientador de escrita criativa, dois tipos de escrita: a escrita de um texto *literário*, que se integra num sistema (criar um livro para publicação), e a escrita para si. O marketing literário tem terminado com a segunda questão para se focar na primeira, obrigando os autores a uma produção muito frequente sob pena de caírem no esquecimento. Levámos os mercados para as áreas criativas, onde o mercado é muito diferente, mas isso seria outra tese. O que quero dizer é que procuro, para mim e como orientador, fixar-me no acto de escrita. E mesmo aí há vários actos de escrita, desde a ideia que começa no cérebro à forma como a executo no papel. Centro aqui o meu trabalho, procurando simplificar e tentar também tornar mais livre e comunicativa a expressão das ideias de cada um no papel.

Sobre escrever já tudo foi dito por milhares de cabeças bem melhores que a minha. Acrescento só que a escrita faz parte da comunicação de cada um consigo. E que todos deveriam escrever para si próprios.

## **3- Em que medida a escrita pode ter um efeito terapêutico?**

No que acabei de referir. Como mapa de processos mentais. Mas também como uso de experiências autobiográficas para escrever, transfigurando-as.

## **4- Que poder tem a escrita na organização mental?**

Como reutilização de experiências – e insisto tanto na criatividade como na autobiografia – a escrita pode ajudar a resolver conflitos e a torná-los forças vivas, em Literatura, que podem ser escada para outros.

Mas também a estruturação de um texto, de uma ideia muitas vezes vaga, até se tornar um romance, é uma enorme luta. Desenvolvemos isso na escrita criativa, porque há que redescobrir a criatividade, mas também saber encaminhar os seus outputs.

#### **5- Porquê a necessidade de isolamento para escrever?**

Não penso que seja necessário. Fazemos estes cursos em grupo, e muita gente se queixa da falta, depois de os terminar, de um grupo no mesmo barco. O isolamento é necessário quando se desenvolve um projecto de escrita maior, porque é como um poço: é preciso descer fundo dentro de si para o material com que vai escrever. Como dizia Julien Green: «The greatest explorer on this earth never takes voyages as long as those of the man who descends to the depth of his heart.»

Muitos estudos mostram também que escrevemos com partes diferentes do cérebro, pelo que se o isolamento trouxer capacidade de o ouvir, melhor. A concentração para escrever é um mito.

#### **6- Considera que construção de personagens tem algo da própria pessoa que escreve?**

É sem dúvida uma transferência, parcial ou não, de episódios, de outros ligados ao eu, de si próprio. A questão é que quem escreve a partir desse material autobiográfico resolve, amplia, prolonga no tempo essas pessoas e situações. O mundo é um espelho.

#### **7- A escrita permite auto-conhecimento? Em que medida?**

Põe em contacto a memória, a imaginação, a educação, o passado, o futuro de cada pessoa. Cria um texto onde a metáfora pode amplificar e alargar sentidos ocultos. É um espelho negro onde se pode contemplar parte do ser, e compreender o passado e o futuro. A escrita tem um papel fundamental na vida da Humanidade, e nada poderá substituí-lo; é como a invenção da roda, nunca será substituída. A escrita é a roda da consciência.

#### **8- Quais as dificuldades de escrever um livro?**

Deixar de acreditar na “inspiração”, em primeiro lugar. Nem todas as escritas de livros vêm com emoções associadas, grandes intensidades de pele interior, para ajudar a escrever seja o que for. E com o andar do tempo e da experiência, é como o amor: não é preciso senti-lo para ele ser real.

Em seguida, ter um plano e um horário. Sem um hábito de escrita e uma luta diária para isso, não se vai a lado nenhum. Escrever, mesmo que no final o balde do lixo seja melhor. Está-se a estabelecer hábitos, a pensar no que se escreve, e a dobrar e a arrumar a linguagem, ou ainda mais, a bater no ferro da linguagem para depois ficar quente.

Terceiro: ser capaz de se reescrever. A incapacidade de reescrever revela incapacidade de se afastar da forma e trabalhar o conteúdo. Conheci escritores e aprendizes de escritores com ideias mais interessantes que muitos Prémio Nobel, mas que depois eram incapazes de as retrabalhar.

Último: não ter pressa rigorosamente alguma em publicar. Quanto mais forte o texto e mais testado pelo tempo mais durará na página.

### **9- Porquê o nome “Companhia do Eu”?**

A primeira ideia que queríamos passar era da união de várias identidades, ou seja, a soma de vários “eus”. É também uma paródia com as “Companhias” de coisas importantes (da Água, da Luz); mas em vez de prestarmos um serviço prático de fornecimento de bens essenciais, ajudamos o “eu” a desenvolver-se, fornecemos energia para o eu. A ideia principal é que somos uma comunidade de pessoas em que cada uma ouve a voz da outra, e a nossa força, a haver, deve-se apenas a isso.

**Nota: O sublinhado é nosso**

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSÕES**

Sendo o objectivo do presente trabalho, verificar se a escrita, poderá ter efeitos terapêuticos, através do legado de Fernando Pessoa e uma entrevista a Pedro Sena-Lino, poderá concluir-se que os resultados tenham sido positivos e eficazes.

Concluiu-se então que a escrita criativa poderá funcionar como modelo de auto- transferência, visto que o texto, tem sempre significado à luz das vivências do próprio que escreve, desta forma espelha conflitos e dramas internos.

Pode-se verificar este drama interno, nos escritos de Pessoa, como por exemplo, a angústia que reflecte, sobre a perda do pai e do irmão, a frieza e afastamento da mãe e as dificuldades nas relações amorosas. Ainda na entrevista a Pedro Sena-Lino, na questão sobre se a construção de personagens tem algo da própria pessoa que escreve, ele próprio afirma, que *“É sem dúvida uma transferência, parcial ou não, de episódios, de outros ligados ao eu, de si próprio (p. 47).*

Sendo que espelha conflitos psíquicos, permite ao escritor, colocar esses conflitos internos em papel, ou seja, no mundo externo. Assim, promove no escritor um alívio psíquico. Como se pode verificar em Pessoa, quando a sua mãe o pretendia deixar em Portugal, Pessoa decidiu pela primeira vez, pegar numa caneta e escrever os primeiros versos, o que sem duvida mostrou angústia de Pessoa em relação ao afastamento da sua mãe e expressou um alívio do conflito psíquico.

A escrita de acontecimentos de vida adversos, possibilita ainda reorganizar, assimilar e distanciar-se de esses acontecimentos, o que leva a uma melhor organização mental e posterior equilíbrio psíquico do escritor.

Assim, Fernando Pessoa quando fala sobre a morte dos entes queridos e escreve sobre eles, faz inconscientemente ou não, uma tentativa de reorganizar esses acontecimentos adversos através da escrita, de forma a conseguir uma organização mental mais clara desses eventos traumáticos.

Pedro Sena-Lino, concorda que a escrita funciona de certa forma como organizadora mental: *“Como reutilização de experiências – e insisto tanto na criatividade como na autobiografia – a escrita pode ajudar a resolver conflitos e a torná-los forças vivas, em Literatura, que podem ser escada para outros” (p. 46).*

Ainda, a escrita criativa poderá ser a única saída ao vazio interior e angústia sentida pelo o escritor, sendo a obra construída definida por vivências maternas precoces. Ou porque o escritor sofreu uma sobre-estimulação ou sub-estimulação precoce. Desta forma, quando o escritor sofreu de uma sobre-estimulação, escreve com objectivo de totalizar as sensações a que foi

exposto precocemente, de maneira a dar-lhes um re-significado para fugir à angústia. Quando o escritor foi vítima de sub-estimulação precoce, tende a mostrar essa angústia na obra, e escreve com o objectivo de fazer durar as sensações no tempo, de forma a escapar à depressão.

Em Fernando Pessoa, conclui-se que utilizava ambos os processos criadores para construção da obra, pois, devido a uma sobre-estimulação precoce, apresentava uma excessiva presença de sensações e estados de êxtase que só eram re-significados através da escrita. Mas por outro lado, também sofrerá de certa forma de uma sub-estimulação, pois pelas suas obras o escritor tinha grandes dificuldades a nível das relações amorosas, da relação maternal e sempre se contou muito só.

Também de grande importância, sendo que a escrita implica um trabalho de auto-reflexão, ela permite ao escritor atingir níveis profundos do “eu”, o que leva a um auto-conhecimento profundo do escritor sem que ele próprio tenha pedido isso.

Verificou-se esta função terapêutica da escrita, o auto-conhecimento, em Pessoa, pois para construir todas as suas obras foi necessário o trabalho de auto-reflexão e auto-conhecimento profundo, foi necessário descer bem fundo, para construir as suas obras.

Este auto-conhecimento, está bem visível na construção dos heterónimos, visto que implica o conhecimento dos vários “eus”, como afirma Fernando Pessoa sente-se feliz e completo quando se encontra com todos eles, o que se pode concluir que todas essas personagens ou máscaras são parte dele e quando as encontra sente-se realizado e feliz. Desta forma, Fernando Pessoa atinge o profundo auto-conhecimento quando constrói ao longo de todas as suas obras, tantas facetas onde é fundamental um trabalho de auto-reflexão e descer a níveis bem fundos dentro de si.

Neste trabalho, foi sugerido um paralelo com as instâncias psíquicas e os seus respectivos heterónimos.

Pois, no livro de Cavalcanti Filho (2011), Thomas Crosse (heterónimo de Pessoa), descreve os principais heterónimos – Álvaro de Campos, Ricardo Reis e Alberto Caeiro – e suas principais disciplinas, em que cada um deles parece representar uma instância psíquica (id, ego e super-ego), pelo o que se conclui que Fernando Pessoa levou à seria esta busca de auto-conhecimento profundo, consciente ou não, mas sente-se feliz e completo com tantas facetas. Então pode-se afirmar que todas as personagens funcionaram como uma via, cada uma diferente de si, para chega a um auto-conhecimento pleno o que permitiu ao escritor um certo equilíbrio psíquico.

Segundo Pedro Sena-Lino, afirma que a escrita permite um auto-conhecimento mais global e uma maior união dos diferentes constituintes do self, na medida em que coloca “*em contacto a memória, a imaginação, a educação, o passado, o futuro de cada pessoa. Cria um texto onde a metáfora pode amplificar e alargar sentidos ocultos. É um espelho negro onde se pode contemplar parte do ser, e compreender o passado e o futuro*”, (p.47) com o objectivo de enaltecer o ser e leva-lo a níveis de auto-conhecimento profundo.

Não se pode deixar de falar também, de outra grande função terapêutica concluída neste trabalho que se refere à reestruturação do self. Pois verificou-se que a escrita possibilita ao escritor, reconstruir-se de todas as falhas que o constituem e que o afectaram a vários níveis do desenvolvimento, permitindo assim uma representação de si mais completa.

Desta forma, são várias as funções terapêuticas da escrita criativa apresentadas neste trabalho através das várias obras de Pessoa e da entrevista a Pedro Sena-Lino: Alívio do conflito psíquico, organização mental, equilíbrio psíquico, refúgio à dor e angústia, auto-conhecimento, reestruturação do self.

Pode-se concluir então, que os objectivos do presente trabalho foram cumpridos. E todas estas funções terapêuticas da escrita criativa têm apenas um fim, o bom desenvolvimento do ser, como afirma Pedro Sena-Lino “*ajudamos o eu a desenvolver-se, fornecemos energia para o eu*”(p. 48).

## BIBLIOGRAFIA

- Anzieu, D. (1981). *Le Corps de l'Œuvre*. Paris: Gallimard.
- Bartucci, G. (2001). Uma psicanálise finda: sobre a eficácia clínica no processo de leitura. In G. Bartucci, *Psicanálise, literatura e estéticas de subjetivação* (pp. 17-38). Rio de Janeiro: Imago.
- Bellemin-Noel, J. (1994). *Vers l'Inconscient du Texte*. Paris: P.U.F.
- Berto, L. (2011). *Palavra Difícil*. Consultado em Janeiro de 2012 através de <http://www.luizberto.com/xico-com-x-bizerra-com-i/palavra-dificil>
- Brandão, R. (2001). A vida escrita: os impasses de escrever. In G. Bartucci, *Psicanálise, literatura e estéticas de subjetivação* (pp. 145-170). Rio de Janeiro: Imago.
- Campos, I. (2009). *Id, Ego e Superego: a estrutura e dinâmica da personalidade Segundo Freud*. Consultado em 18 de Outubro de 2012 através de <http://www.luzes.org/conteudo.php?ar=3&a=121&Cod=136>
- Caper, R. (1997). As contribuições de Hanna Segal às teorias de formação de símbolos e criatividade. *Revista Brasileira de Psicanálise*, vol. XXXI (4), 889-906.
- Carvalho, C.A. (1994). O processo de criação na produção literária: um depoimento. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 14 (1-3), 4-9.
- Cavalcanti Filho, J. P. (2011). *Fernando Pessoa uma quase autobiografia*. Porto: Porto Editora.
- Chasseguit-Smirgel, J. (1977). *Pour une Psychanalyse de l'Art et de la Créativité*. Paris: P.B.P.
- Coelho, P. (Org). (1982). *Livro do Desassossego por Bernardo Soares – Fernando Pessoa*. Lisboa: Ática
- Cruz, J. G. (1999). Psicanálise, sonho e criatividade. *Revista de Psicanálise*, vol. VI (3), 523-533.
- Cruz, J. G. (2003). Conflito psíquico e criatividade: alguns exemplos colhidos na literatura. *Revista de Psicanálise*, vol. X (1), 87-97.

- Delgado, L. (2006). *A dinâmica criativa através do Thematic Apperception Test: sublimação, reparação e função continente no processo criativo*. Tese de doutoramento apresentada à Universidade de Lisboa – Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- Delgado, L. (2012). *Psicanálise e Criatividade: estudo psicodinâmico dos processos criativos artísticos*. Lisboa: Ispa.
- Fernández, I., & Páez, D. (2008). The benefits of expressive writing after the Madrid terrorist attack: Implications for emotional activation and positive affect. *British Journal of Health Psychology*, vol. 13, 31-34.
- Fernández, I., Páez, D., & Pennebaker, J. W. (2009). Comparison of expressive writing after the terrorist attacks of September 11th and March 11th. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 9 (1), 89-103.
- Freud, S. (1905/1975). *Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade*. Lisboa: Livros do Brasil.
- Freud, S. (1907, 1908). Escritores Criativos e Devaneio. In S. Freud, *Gradiva de Jensen e outros trabalhos* (pp. vol 9. 133,143). Rio de Janeiro: Imago
- Freud, S. (1907/1981). El poeta y los sueños diurnos. In S. Freud, *Obras Completas* (Tomo II, pp. 1343-1348). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1929/1981). El malestar en la Cultura. *Sigmund Freud, Obras Completas* (Tomo III, pp. 3017-3067). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Garatzogianni, A. (2012). *Nossa Avenida*. Consultado em Agosto de 2012 através de <http://nossaavenida.wordpress.com/2012/10/29/fernando-pessoa/>
- Graves, K. D., Schmidt, J. E., & Andrykowski, M. A. (2005). Writing about September 11, 2001: Exploration of Emotional Intelligence and the Social Environment. *Journal of Language and Social Psychology*, vol. 24, 285-299.

- Klein, M. (1929a). Personificação no brincar das crianças. In Melanie Klein, *Amor, Culpa e Reparação e outros trabalhos* (pp. 228-239). Rio de Janeiro: Imago.
- Klein, M. (1929b). Situações de ansiedade reflectidas em uma obra de arte e no impulso criativo. In Melanie Klein, *Amor, Culpa e Reparação e outros trabalhos* (pp. 241-248). Rio de Janeiro: Imago.
- Klein, M. (1937). Amor, Culpa e Reparação. In Melanie Klein, *Amor, Culpa e Reparação e outros trabalhos* (pp. 246-386). Rio de Janeiro: Imago.
- Mancia, M. (1992). *No olhar de narciso: ensaios sobre a memória, o afecto e a criatividade*. Lisboa: Escher.
- Martinho, J. (2001). *Pessoa e a Psicanálise*. Coimbra: Almedina.
- Mijolla, & Mijolla-Mellor. (2002). *Psicanálise*. Lisboa: Climepsi.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Perestrello, M. (1997). O Artista e a Psicanálise. *Revista Brasileira de Psicanálise*, XXXI (3), 565-579.
- Perestrello, M. (2003). Psicanálise e Literatura. *Revista Brasileira de Psicanálise*, vol.37(2-3), 943,957.
- Smith, J. M., & Pennebaker, J. W. (2001). What are the health effects of Disclosure? In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 339-348). London: Lawrence Erlbaum Associates
- Sousa, E. (2001). Totocalmum. A condição de exílio da escrita. In G. Bartucci, *Psicanálise, literatura e estéticas de subjetivação* (pp. 171-184). Rio de Janeiro: Imago.

Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, vol.96, 234-254.

Willemart, P. (2009). *Os processos de criação na escritura, na arte e na psicanálise*. São Paulo: Perspectiva.