

33

2º
semestre
2017

sociedade e as novas modernidades

INTERAÇÕES



sociedade e as novas modernidades

INTERAÇÕES

ARTIGOS

- 3 Uma Análise de Performance de Cinco Fundos de Investimento Mobiliário Harmonizados de Ações Portuguesas
Henrique Amaral Dias
- 20 Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites
José Marques Guimarães
- 43 O Ser Psicanalista
Mário Andrade dos Santos

ENSAIOS

- 63 Entre o ser, o ter e o fazer - *mindfulness e technostress*
Ana Galhardo

Uma Análise de Performance de Cinco Fundos de Investimento Mobiliário Harmonizados de Ações Portuguesas¹

Henrique Amaral Dias

Instituto Superior Miguel Torga - henriqueamaraldias@gmail.com

Sumário

Este artigo analisa cinco Fundos de Investimento Mobiliário (F.I.M.) Harmonizados de Ações Portuguesas através de duas perspetivas, com os seguintes objetivos e metodologias: i) calcular a pior perda a que um investidor estaria sujeito com um nível de confiança de 99%, tendo para tal utilizado o *VaR Histórico* ii) verificar quais os F.I.M. que obtiveram uma performance superior/inferior à do mercado em termos da taxa média de retorno anual, quantificando essas diferenças. Por outro lado, estabelecer uma relação entre rendibilidade e risco, ao longo de um período de cinco anos. Para tal aplicámos o *CAPM (Capital Asset Pricing Model)* e os indicadores relevantes (*Alpha*

de Jensen e os Rácios de Treynor e de Sharpe).

Os resultados permitiram-nos uma hierarquização dos fundos aplicando os critérios mencionados, a partir das suas performances históricas: i) o do NB Portugal foi o que sofreu as menos severas piores perdas ii) o do Santander foi o que registou a maior diferença entre a sua taxa média geométrica de retorno anual e a do respetivo *benchmark* iii) o do BPI apresentou a maior diferença entre rendibilidades por unidade de risco.

Os investidores devem considerar resultados análogos na tomada de decisão e recomenda-se que as autoridades reguladoras publiquem métricas similares regularmente.

Palavras-chave: VaR, CAPM, Rácio de Sharpe, Fundos de Investimento

A Performance Analysis of Five Harmonized Portuguese Equity Investment Funds

Abstract

This paper examines five harmonized Portuguese equity investment funds (PEIF) through two distinct perspectives, with the following objectives and methodologies i) to compute the worst loss for an investor with a confidence level of 99%. In order to do so we have used

the *Historical VaR*. ii) to assess the investment funds that have outperformed/underperformed the market in terms of their yearly average rate of return and by how much, and to establish a relation between profitability and risk regarding the investment funds consid-

¹ Este trabalho deve-se, *prima facie*, ao Prof. Doutor Carlos Francisco Alves pelos conhecimentos ministrados na disciplina de Modelos de Avaliação de Ativos da Pós-Graduação em Análise Financeira da Porto Business School e orientação proporcionada.

ered, during a period of five years. With these aims we used the *CAPM (Capital Asset Pricing Model)* and its relevant indicators (*Jensen's Alpha, Treynor and Sharpe Ratios*).

The results enabled us to hierarchize the funds applying the above criteria, given their past performances: i) the NB Portugal PEIF suffered the less severe worst losses ii) the San-

tander PEIF had the largest difference between its yearly average geometric rate of return and the respective benchmark rate iii) the BPI PEIF generated the greatest excess of return per unit of risk. Investors should take into account analogous results and the regulatory authorities should publish similar metrics on a systematic basis.

Keywords: VaR, CAPM, Sharpe Ratio, Investment Funds

INTRODUÇÃO

Considerações sobre o VaR (*Value at Risk*)

Esta metodologia tenta responder a uma questão essencial, tanto para investidores não profissionais, como para os mais sofisticados: “*Qual a maior perda a que posso estar sujeito com este investimento?*” As três mais generalizadas medidas do VaR são: o VaR Paramétrico, o VaR de Monte Carlo e a por nós escolhida, o VaR Histórico. Esta último não está sujeito a uma distribuição normal, o que é uma vantagem tendo em vista o que as experiências passadas demonstraram. Sucintamente, ordenamos os retornos históricos do menor para o maior e calculamos, para um pré-determinado nível de confiança, qual foi o menor retorno historicamente registado. Por outro lado, sem uma distribuição atribuída, está a assumir-se que o passado replicará o futuro. Sabemos que se trata de uma hipótese forçada. Como Cícero afirmou (45 a.C./1923, *Liber primus, LVI, 127*):

“Aquele que conhece as causas dos eventos futuros sabe necessariamente todo e cada acontecimento futuro. Mas, uma vez que tal conhecimento é possível apenas para um deus, ao homem resta pressagiar o destino recorrendo a determinados sinais que indicam o que se lhes seguirá.”

Embora este método esteja sob escrutínio severo, sobretudo desde a crise financeira que emergiu em 2007², o sistema financeiro continua a aplicá-lo. Diversos aca-

² Como é apontado por Youngman (2009, p. 52): “Os modelos de Value-at-Risk padecem de limitações amplamente reconhecidas e têm estado sujeitos a severas críticas tanto por académicos, como por utilizadores. Pese embora as entidades bancárias tenham desenvolvido diversas variantes dos modelos VaR, todos eles ainda assentam em dados históricos para estimar a distribuição de probabilidade de resultados futuros. A

démicos têm vindo a propor testes de validação e variações do VaR para aperfeiçoar as suas capacidades preditivas. Hurlin e Tokpavi (2007) desenvolveram um novo teste da validação do VaR, nomeadamente mostram que a alteração para uma dimensão multivariável melhora o poder das propriedades do teste de validação do VaR para amostras de dimensão adequada. Também Mitrodima e Oberoi (2017) aplicaram diversas melhorias:

“na performance financeira dos modelos de CAViaR existentes através da introdução de propriedades de memória longa, do uso de uma estratégia alternativa de estimação e, finalmente, pela inclusão de informação em retornos de múltiplos horizontes entre os preditores do VaR.” (2017, p. 28)

Apesar das críticas, o nosso objetivo foi identificar os F.I.M. mais sujeitos às maiores perdas, com base no seu comportamento passado, o que necessariamente reflete a abordagem ao risco adotada pelos seus gestores. *Ceteris paribus* (mesmos gestores, mesma estratégia, mesmos ativos, etc.), o VaR é um indicador (ainda que imperfeito) da qualidade relativa futura da gestão no que concerne à minimização das maiores perdas a suportar pelos investidores. Mesmo que sujeito às palavras cautelares de Cícero, tudo o resto constante, um investidor deverá preferir o investimento com o menor VaR.

Consequente e justificadamente, medimos como os F.I.M. se comportaram aplicando o VaR, não com o intento de afirmar que este método é isento de falhas ou exato, mas como uma medida de performance que pode ser objetiva e transversalmente aplicada quanto o investidor toma a decisão e que, portanto, não deve por ele ser ignorada.

maioria dessas entidades utilizam um período relativamente curto de dados históricos (*the “lookback period”*) para estimar a probabilidade de fatores de Mercado, e alguns recorrem a ponderadores, de modo a que, no *lookback period*, os dados mais recentes tenham um fator ponderador mais elevado. Estas técnicas asseguram que os VaRs estimados refletem com precisão o facto estilizado que muitas das séries temporais exibem uma volatilidade sensível ao tempo. Neste sentido, tais modelos VaR são “sensíveis ao risco”, na medida em que relacionam capital a estimativas correntes de risco. Esta sensibilidade ao risco faz com que os VaRs sejam cíclicos: aumentando e diminuindo com a volatilidade do mercado.”

(Taleb, 2008, p. 298): “Surpreendentemente a curva em forma de sino é usada como ferramenta de medição do risco pelos reguladores e banqueiros centrais (...).” E mais adiante na p. 302: “Na matriz gaussiana a desigualdade desce à medida que os desvios se avolumam – provocados pela taxa de decréscimo.”

(Blyth, 2013, p. 65): “O VaR e as técnicas associadas tomam o passado como amostra para prever o futuro e dessa informação derivamos teorias acerca do modo como o futuro devia desenrolar-se com base nas nossas expectativas da distribuição de probabilidade e não nas nossas experiências reais do mundo.”

Não obstante, um investidor prudente não deverá olvidar que *o pior cenário registado não será o futuro pior cenário*, caso contrário arrisca-se a ser confundido com David A. Viniar, CFO do Goldman Sachs até janeiro de 2013, que afirmou em 2007: “Estamos a observar variações de 25 desvios-padrão, em dias sucessivos.” (citado por Dowd, Cotter, Humphrey, & Woods, 2008, p. 1). Mas como é consabido “a probabilidade de ocorrência de um evento 25 sigma é comparável à probabilidade de acertar na lotaria 21 ou 22 vezes consecutivamente.” (Dowd, Cotter, Humphrey, & Woods, 2008, p. 3).

Considerações sobre o CAPM (*Capital Asset Pricing Model*)

Partindo do CAPM (Markowitz, 1952; Lintner, 1965; Sharpe, 1964; Merton, 1973), o Alpha de Jensen dá-nos o excesso de rendibilidade face ao benchmark selecionado, o que é uma medida de performance relevante quando estamos a comparar F.I.M. similares. Contudo, este indicador é uma medida absoluta, uma vez que não considera o risco incorrido por cada F.I.M. Assim, e mais importante, temos de relacionar o excesso de rendibilidade com indicadores de risco. Deste modo, os rácios de Sharpe e de Treynor foram utilizados para precisamente aquilatar dessa relação. E tal conduz-nos à questão de saber quais os F.I.M. que geraram maiores excessos médios de retorno por unidade de risco assumida, utilizando para tal no denominador o desvio-padrão. O rácio de Sharpe tem uma vantagem sobre o de Treynor, uma vez que adota o risco total e não apenas o risco sistemático. Um investidor experimentado deve, pois, considerar que o rácio de Sharpe é um indicador mais adequado. Posto que estamos a considerar fundos de ações, uma amostra que abranja um horizonte temporal de curto prazo não é simplesmente adequada.

Apesar das objeções fundamentadas de Fama e French (2004, p. 44) ainda assim consideram o CAPM “um *tour de force* teórico”, embora “fundos que se concentrem em ações de beta reduzido (...) tenderão a produzir retornos positivos anormais com relação às previsões do CAPM de Sharpe-Lintner, mesmo quando os seus gestores não possuem qualquer talento especial na seleção de ações vencedoras.”

No mesmo artigo, Fama e French (2004, p. 41), apontam mais uma insuficiência ao CAPM de Sharpe-Lintner:

“Stambough (1982) testa o CAPM selecionando uma gama de portefólios de mercado que incluem, além de ações norte-americanas ordinárias, obrigações

corporate e governamentais, ações preferenciais, imóveis e outros bens de consumo duradouro. Chega à conclusão que os testes do CAPM não são sensíveis à aplicação de uma *proxy* de mercado que abranja mais do que ações ordinárias.”

Todavia, o CAPM é ainda assim muito útil e aplicado em circunstâncias semelhantes quando se trata de ações ordinárias ou setores específicos, tal como a indústria dos bancos comerciais norte-americanos (DeYoung, Kowalik, & Torna, 2017).

METODOLOGIA

Ao longo deste texto, serão comparados o PSI 20 TR (Total Return) e cinco fundos de investimento mobiliário em ações portuguesas harmonizados³: BPI PORTUGAL (PTYPIGLM0000), CAIXAGEST AÇÕES PORTUGAL (PTYCXNLP0004), SANTANDER AÇÕES PORTUGAL (PTYSAFLM0006), IMGA AÇÕES PORTUGAL (PTAFIALM0006) e NB PORTUGAL (PTYESYLM0009).

3 Com base na APFIPP (<http://www.apfipp.pt/index2.aspx?MenuCode=FIM>), um F.I.M. em ações portuguesas harmonizado é “um património autónomo que resulta da agregação e aplicação de poupanças de entidades individuais e coletivas em mercados primários e/ou secundários de valores. Dentro destes, os Fundos de Investimento Mobiliário (...) efetuam as suas aplicações fundamentalmente em valores mobiliários transacionáveis, cotados ou não cotados. (...) tendo a vantagem de as suas aplicações serem acompanhadas e geridas por profissionais especializados no mercado de capitais.” Nomeadamente, “por uma Sociedade Gestora de Fundos de Investimento - S.G.F.I.M., remunerada através da comissão de gestão paga pelos Fundos sob sua gestão.” Na seleção realizada, temos que os fundos são abertos (“Constituídos por unidades de participação em número variável, ou seja, o número de unidades de participação varia de acordo com a procura do mercado. Uma subscrição resulta num aumento das UP’s e um resgate traduz-se numa eliminação das UP’s correspondentes.”), de ações nacionais (“Fundos cujo objetivo consiste na aplicação de pelo menos 2/3 da carteira em ações, (...) que investem exclusivamente em ativos emitidos por entidades residentes no espaço nacional e denominados em Euro”), cuja forma de remuneração tem como base a capitalização (“Reinvestem automaticamente os rendimentos gerados pelas respetivas carteiras, não distribuindo rendimentos.”) e harmonizados (quando cumprem com a legislação em vigor quanto a determinados parâmetros, beneficiando “de um “passaporte comunitário” para a sua comercialização.”).

Uma Análise de Performance de Cinco Fundos de Investimento Mobiliário Harmonizados de Ações Portuguesas

Quadro 1 - Descrição dos Fundos de Investimento Mobiliário em Ações Portuguesas Harmonizados

Nome do fundo: BPI PORTUGAL - FUNDO INVESTIMENTO ABERTO DE ACÇÕES Código ISIN: PTYPIGLM0000 Código do fundo: 120 Entidade gestora: BPI Gestão de Activos - Sociedade Gestora de Fundos de Investimento Mobiliário, SA Tipo de fundo: Fundos de Investimento de Ações Situação do fundo: Em atividade Data de início da atividade: 03/01/1994 Fundo harmonizado	Nome do fundo: CAIXAGEST ACÇÕES PORTUGAL - FUNDO INVESTIMENTO ABERTO DE ACÇÕES Código ISIN: PTYCXNLP0004 Código do fundo: 319 Entidade gestora: Caixagest - Técnicas de Gestão de Fundos, SA Tipo de fundo: Fundos de Investimento de Ações Situação do fundo: Em atividade Data de início da atividade: 20/06/1996 Fundo harmonizado	Nome do fundo: FUNDO DE INVESTIMENTO MOBILIÁRIO ABERTO SANTANDER ACÇÕES PORTUGAL Código ISIN: PTYSAFLM0006 Código do fundo: 143 Entidade gestora: Santander Asset Management - Sociedade Gestora Fundos Investimento Mobiliário, SA Tipo de fundo: Fundos de Investimento de Ações Situação do fundo: Em atividade Data de início da atividade: 12/07/1993 Fundo harmonizado	Nome do fundo: IMGA ACÇÕES PORTUGAL - FUNDO DE INVESTIMENTO ABERTO DE ACÇÕES Código ISIN: PTYFIALM0006 Código do fundo: 109 Entidade gestora: IM Gestão de Activos - Sociedade Gestora de Fundos de Investimento, SA Tipo de fundo: Fundos de Investimento de Ações Situação do fundo: Em atividade Data de início da atividade: 20/07/1995 Fundo harmonizado	Nome do fundo: NB PORTUGAL ACÇÕES - FUNDO INVESTIMENTO ABERTO DE ACÇÕES NACIONAIS Código ISIN: PTYESYLM0009 Código do fundo: 414 Entidade gestora: GNB - Sociedade Gestora de Fundos de Investimento Mobiliário, SA Tipo de fundo: Fundos de Investimento de Ações Situação do fundo: Em atividade Data de início da atividade: 15/09/1997 Fundo harmonizado
---	--	---	--	--

Fonte: CMVM

Primeiro ao nível do VaR e, subsequentemente, de acordo com o CAPM (*Capital Asset Pricing Model*), na versão Zero Beta Model, (Sharpe, 1973), em que substituímos a taxa de juro isenta de risco (ou de muito reduzido risco) pela taxa EURIBOR a 3 meses, dado que se pretende relaxar a hipótese de que os investidores podem pedir emprestado e emprestar à taxa isenta de risco⁴, e de algumas medidas de performance

4 Este modelo baseia-se no conceito de beta nulo (onde um gestor pode ter 100% de posições longas e 100% de posições curtas, ganhando apenas a taxa de juro sem risco), sem correlação com o mercado. Devido a essa liberdade de posições curtas e longas, a utilização da Euribor é justificável, pois serve de base a essas operações. Por outro lado, a tradicional taxa de juro sem risco está em “crise”, fruto das crises das dívidas soberanas e trata-se de um conceito com pouca aderência à realidade. A utilização de uma taxa de juro curto prazo acaba por ser um sinal da insegurança, pois curto prazo é normalmente sinónimo de menor risco. Ao utilizar a Euribor (e por conseguinte o zero beta model) assume-se que não há constrangimentos de posições curtas e de utilização de alavancagem nos fundos analisados, o que não é exato. De qualquer forma, como a base de comparação é a mesma, e pressupondo que os fundos têm uma política de investimento similar, tal não deverá prejudicar a análise. O horizonte temporal escolhido para a Euribor (3 meses) teve como pressuposto que, no mínimo, os gestores do fundo efetuarão uma recomposição da sua carteira trimestralmente.

extraíveis do respetivo modelo⁵. As fontes utilizadas foram:

- European Money Markets Institute – Taxa Euribor a 3 meses⁶;
- Banco de Portugal – Índice de Cotações de Ações PSI Geral⁷;
- Reuters – Índice de Cotações de Ações PSI 20 TR (Total Return);
- CMVM – F.I.M. em ações portuguesas harmonizados⁸.

O período utilizado para o VAR foram as 1.001 últimas observações com a data término a ser fixada em 28/04/17. Relativamente ao período selecionado para o CAPM, considerou-se cinco anos, designadamente entre 02/05/12e 28/04/17 (n=1.240). Como alguns fundos não tinham cotações divulgadas em determinadas datas, optou-se por eliminar os dados para todas as variáveis relativamente a essas, o que se traduziu numa perda residual de informação.

O *benchmark* adotado foi o PSI TR, uma vez que os coeficientes de correlação entre os F.I.M. e o primeiro apresentaram valores superiores face aos do PSI Geral, com exceção do F.I.M. da IMGA. Esta evidência empírica deve-se ao facto da dimensão das sociedades que compõem o índice PSI-20 ser superior à das que dele estão excluídas, levando a que os gestores dos fundos deem primazia às primeiras, por motivos defensivos, entre outros.

Para recolher as cotações dos F.I.M. selecionados, não foi possível efetuar o descarregamento direto dos dados, uma vez que à data a CMVM não tinha essa informação para tal disponível. Deste modo, fomos forçados a copiar e a colar todos os dados manualmente do *website* da CMVM, processo que, além de moroso, está sujeito a enfermar de erros com maior probabilidade.

Em síntese, recolhemos uma quantidade muito significativa de dados para os objetivos delineados e tratámo-los através do Microsoft Excel⁹, com vista a comparar as performances dos fundos, tendo tentado igualmente responder a questões relevantes que normalmente não são ponderadas por pequenos investidores quando escolhem a alocação dos seus recursos financeiros.

5 O fundo IMGA AÇÕES PORTUGAL (PTAFIALM0006) apresenta valores muito discrepantes relativamente ao Alfa de Jensen e Rácio de Treynor.

6 <https://www.emmi-benchmarks.eu/euribor-org/euribor-rates.html>

7 <https://www.bportugal.pt/Mobile/BPStat/Serie.aspx?IndID=122814&SerID=1151429&Show=1&SW=1920>

8 http://web3.cmvm.pt/sdi/fundos/app/pesquisa_nome_fundos.cfm

9 Os dados podem ser descarregados em <http://henriqueamaraldias.wixsite.com/economist/publicacoes>, pressionando “Dados F.I.M.”.

VaR

Não obstante as críticas relativas a este conceito, este é ainda hoje amplamente utilizado. A sintética explanação teórica que se segue baseia-se na obra *Options, Futures, and Other Derivatives* de John C. Hull (2012). O VaR tem como objetivo produzir a seguinte afirmação: “Tem-se X por cento de certeza que não ocorrerá uma perda superior a V unidades monetárias nos próximos N dias.” A variável V é o VaR da carteira. É uma função de dois parâmetros: o horizonte temporal (N dias) e o nível de confiança ($X\%$). É, portanto, o nível de perda durante o período de N dias cuja probabilidade de ser excedida é de apenas $(100 - X\%)$. O VaR assume que a variação do valor da carteira (portfólio) segue uma função de distribuição de probabilidade normal¹⁰. Na sua essência, responde à questão: “*How bad can things get?*”. Contudo, e apesar dos gestores de uma carteira tentarem encontrar uma composição para a mesma que siga essa função de distribuição de probabilidade, pode acontecer que a “cauda” da distribuição tenha um potencial de perda superior ao esperado, evidenciando um comportamento anómalo. Consequentemente, a questão passaria a ser “*If things do get bad, how much can the company expect to lose?*”, i.e. a perda esperada durante um período de N dias condicionada à ocorrência de um evento na “cauda” da distribuição correspondente a $(100 - X\%)$. Habitualmente, os analistas começam por fixar $N=1$. No entanto, a fórmula geral é

$$VaR \text{ de } N - \text{ dias} = VaR \text{ de } 1 - \text{ dia} \times \sqrt{N}.$$

Ela assume que as variações do valor de uma carteira em dias sucessivos têm distribuições normais idênticas e independentes com média zero. Com vista a calcular o VaR, vamos seguir a via da Simulação Histórica [Distribuição Empírica] que consiste em: i) criar uma base de dados dos movimentos diários das variáveis de mercado; ii) pressupor que a primeira simulação assume que a alteração percentual nas variáveis de mercado é igual à variação do primeiro dia da base de dados, que a segunda simulação assume que a alteração percentual nas variáveis de mercado é igual à variação do segundo dia da base de dados e assim sucessivamente.

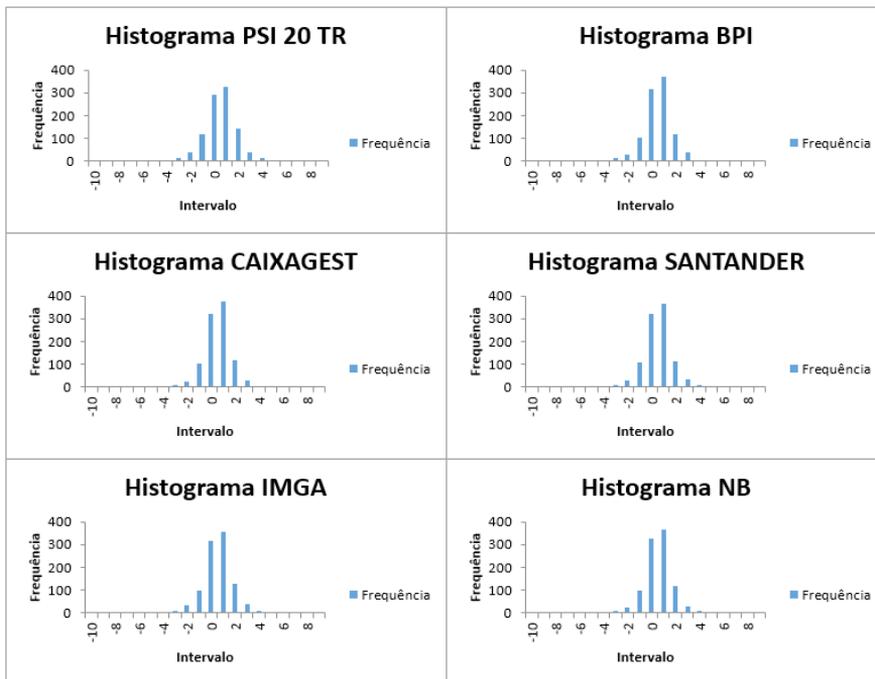
Utilizou-se uma base de dados real com 1.001 dias. Se vi for valor da variável

10 A distribuição Normal ou Gaussiana é muito utilizada em análises estatísticas. É uma distribuição simétrica em torno da sua média e em forma de sino. Depende de dois parâmetros que são a média e a variância da distribuição. $X \sim N(\mu, \sigma)$ significa que X tem distribuição Normal com média μ e desvio padrão σ .

de mercado no dia i , podem calcular-se 1.000 simulações para o valor da variável selecionada. O valor do $i^{\text{ésimo}}$ cenário é igual a $v_n \times \frac{v_i}{v_{i-1}}$. Para tornar a interpretação dos dados mais imediata, partiu-se do valor base 100 para cada ativo, sendo também assim as perdas/ganhos percentagens. Após os cálculos elaborados, as principais conclusões são:

1ª – Os histogramas das perdas associadas aos cenários para o PSI 20 TR e os F.I.M. assemelham-se, ainda que enviesadamente, a uma distribuição normal, pelo que a fórmula geral será uma apenas razoável aproximação.

Figura 1 - Histogramas do PSI 20 TR e dos Fundos de Investimento Mobiliário em Acções Portuguesas Harmonizados



Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

2ª – Os VaR obtidos para o índice e os F.I.M. são os seguintes:

Quadro 2 - VaR dos Fundos de Investimento Mobiliário em Ações Portuguesas Harmonizados e do PSI 20 TR

	Var	1-day 99% VaR	10-day 99% VaR	20-day 99% VaR	30-day 99% VaR
1	NB PORTUGAL	-3,615009	-11,4317	-16,1668	-19,8002
2	IMGA	-3,747152	-11,8495	-16,7578	-20,5240
3	BPI	-3,769323	-11,9196	-16,8569	-20,6454
4	PSI TR	-3,809522	-12,0468	-17,0367	-20,8656
5	SANTANDER	-3,818151	-12,0741	-17,0753	-20,9129
6	CAIXAGEST	-3,927393	-12,4195	-17,5638	-21,5112

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

Aquele que apresenta um menor VaR para 1, 10, 20 e 30 dias é o F.I.M. do NB. A interpretação, por exemplo, do VaR a 1-dia do NB é: no próximo dia, a carteira deste F.I.M. terá uma probabilidade de 1% de ter uma perda superior a 3,615009%.

3ª – O cenário em que ocorreu a pior perda foi o 790, que corresponde ao dia 24 de junho de 2016, que foi precisamente o dia seguinte ao do referendo realizado no Reino Unido e que teve como resultado a decisão de saída deste da União Europeia, o que gerou algum pânico, nos primeiros momentos, nos mercados de capitais. Pergunta-se por que razão os gestores, sabendo da incerteza do *outcome* do referendo, não assumiram posições curtas. Julgamos que é pelo facto do mercado português estar longe de ser eficiente, não permitindo aos gestores assumirem posições táticas muito diferentes da estratégia global. O mercado português não permite aproveitar da mesma forma as ineficiências detetadas na posição longa e na posição curta (onde tradicionalmente as ineficiências são maiores).

Capital Asset Pricing Model (CAPM)

A seguinte abordagem teórica apoia-se na obra *O Governo das Sociedades e os Investidores Institucionais: Disponibilidade, Condicionantes e Implicações* de Carlos Alves (2005). O objetivo deste estudo empírico é poder aferir se o desempenho dos gestores dos F.I.M. pode ser considerado como neutral, supranormal ou infranormal

relativamente ao *benchmark* escolhido (PSI 20 TR), mas também comparar a performance interpares. Segundo o autor:

“O CAPM descreve o retorno de equilíbrio de cada ativo em função do seu comportamento perante variações do retorno do mercado (...), sendo “visto como um modelo para avaliação de ativos financeiros no quadro de um ambiente competitivo, onde o retorno de cada título é determinado em função do seu contributo marginal (...) para uma carteira eficiente de ativos. Combinando numa tal carteira de ativos com risco e um ativo isento de risco, o CAPM reconduz-se a uma forma linear e permite avaliar a rendibilidade esperada para cada ativo. Essa linha, a que se dá a designação de Security Market Line (SML), é a expressão de síntese do CAPM, e é descrita por uma equação, como a que se segue:

$$E(R_{p,t}) = R_f + \beta_p[E(R_{m,t}) - R_f] \quad [3.1]$$

com

$$\beta_p = \frac{Cov_{p,m}}{\sigma_m^2} \quad [3.2]$$

onde: $E(R_{p,t})$ é o retorno esperado do ativo ou da carteira p para o período t; R_f é a taxa de retorno para ativos isentos de risco; β_p mede a resposta do ativo a movimentos no retorno do portfólio do mercado, ou seja, mede o risco sistemático do ativo ou da carteira; $E(R_{m,t})$ é o retorno esperado para a carteira do mercado para o período t; $Cov_{p,m}$ simboliza a covariância entre a taxa de retorno da carteira do mercado e a taxa de retorno de p; e σ_m^2 é a variância da taxa de retorno da carteira do mercado.” (Alves, 2005)

Os principais pressupostos do CAPM são: (1) Os investidores necessitam apenas de conhecer os retornos esperados, as variâncias, e as covariâncias dos retornos para determinar que carteiras são ótimas para eles; (2) Os investidores têm expectativas homogêneas quanto aos retornos esperados, as variâncias e correlações de todos os ativos; (3) Os investidores podem comprar e vender os ativos em qualquer quantidade (divisibilidade perfeita) sem afetar o preço, e todos os ativos são transacionáveis; (4) Toda a informação está disponível para qualquer investidor, de forma instantânea e gratuita;

(5) Os investidores podem pedir emprestado e emprestar à taxa de juro sem risco sem limite, e podem vender a descoberto (*short selling*) qualquer ativo em qualquer atividade; (6) Os investidores não pagam impostos, nem existem custos de transação.

Deste modelo conclui-se que em equilíbrio todos os ativos se posicionam sobre a SML (Security Market Line - SML). Como já referido, optámos por utilizar o Zero Beta Model, pelas razões já apontadas na nota de rodapé 4, (Sun & Yang, 2003; Sharpe, 1973). Assim, $E(R_{p,t}) = E(R_Z) + \beta_p[E(R_{m,t}) - E(R_Z)]$.

As medidas de performance utilizadas, para além do retorno efetivo (em média aritmética e geométrica) e do retorno esperado por aplicação do CAPM na sua forma não *standard*, foram o Alfa de Jensen¹¹, Rácio de Treynor¹² e Rácio de Sharpe¹³.

I – Análise dos retornos

Quadro 3 a - Retornos em média aritmética dos Fundos de Investimento Mobiliário em Ações Portuguesas Harmonizados e do PSI 20 TR

Retorno Efetivo (média aritmética)		Retorno		Face PSI TR	
		Diário	Anualizado	Diário	Anualizado
1	SANTANDER	0,03841%	9,99275%	0,01804%	4,81116%
2	BPI	0,03703%	9,61770%	0,01666%	4,43610%
3	IMGA	0,03577%	9,27540%	0,01540%	4,09380%
4	CAIXAGEST	0,03319%	8,57782%	0,01282%	3,39622%
5	NB PORTUGAL	0,02967%	7,63340%	0,01929%	2,45180%

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

11 Jensen (1968), propôs a medida conhecida por “alfa de Jensen”, que corresponde à diferença entre a rendibilidade obtida pela carteira avaliada e a rendibilidade que, nos termos do equilíbrio definido pelo CAPM, essa carteira deveria ter obtido. É importante salientar que a avaliação da performance é realizada com base em informação *ex-post*, e não com base no retorno esperado *ex-ante* subjacente à formulação, uma vez que o objetivo é avaliar o comportamento efetivo do gestor: .

12 Treynor (1966) também considera o risco sistemático como indicador relevante do risco assumido, pelo que se reconduz de novo ao plano formado pelo eixo representativo da rendibilidade média e pelo eixo representativo do nível de risco sistemático: . Em que no denominador tem-se a quantidade de risco sistemático da carteira e no numerador o excesso de retorno da mesma, podendo interpretar-se como o excesso de retorno por unidade de risco sistemático. Quanto maior este rácio for, tal indica que se criou mais riqueza por unidade de risco sistemático.

13 A medida de Sharpe (1994) é em tudo idêntica à medida de Treynor, com a única diferença de que o conceito de normalidade é aqui representado pela reta *Capital Market Line* (CML), que passa pelo ponto representativo da carteira de mercado e pelo ponto representativo do ativo isento de risco no plano delimitado pela rendibilidade média e pelo desvio padrão do retorno. Trata-se, portanto, do excesso de retorno por unidade de risco total.

Quadro 3 b - Retornos em média geométrica dos Fundos de Investimento Mobiliário em Acções Portuguesas Harmonizados e do PSI TR

Retorno Efetivo (média aritmética)		Retorno		Face PSI TR	
		Diário	Anualizado	Diário	Anualizado
1	SANTANDER	0,03062%	7,88822%	0,01900%	4,96378%
2	BPI	0,02988%	7,69120%	0,01826%	4,76676%
3	IMGA	0,02817%	7,23611%	0,01655%	4,31167%
4	CAIXAGEST	0,02665%	6,83074%	0,01502%	3,90631%
5	NB PORTUGAL	0,02270%	5,79121%	0,01108%	2,86678%

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

II – Aplicação do CAPM

Quadro 4 - Dados do CAPM para os Fundos de Investimento Mobiliário em Acções Portuguesas Harmonizados

CAPM		Covariância	Beta	E(R)		Face PSI TR	
				Diário	Anualizado	Diário	Anualizado
1	SANTANDER	0,00015	0,88061747	0,01494%	3,77460%	-0,00543%	-1,40700%
2	BPI	0,00015	0,86314565	0,01415%	3,57026%	-0,00623%	-1,61134%
3	NB PORTUGAL	0,00015	0,84573023	0,01335%	3,36698%	-0,00702%	-1,81462%
4	CAIXAGEST	0,00014	0,82313775	0,01233%	3,10387%	-0,00805%	-2,07773%
5	IMGA	0,00002	0,11801699	-0,01975%	-4,78118%	-0,04013%	-9,96278%

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

III – Alfa de Jensen

Quadro 5 a - Alfa de Jensen dos Fundos de Investimento Mobiliário em Acções Portuguesas Harmonizados

Alfa de Jensen		Alfa de Jensen	
		Diário	Anualizado
1	IMGA	0,00056	14,75928%
2	SANTANDER	0,00023	5,99290%
3	BPI	0,00023	5,83982%
4	CAIXAGEST	0,00021	5,30984%
5	NB PORTUGAL	0,00016	4,12801%

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

IV – Rácio de Treynor e Rácio de Sharpe

Quadro 5 b - Rácio de Treynor e Rácio de Sharpe dos Fundos de Investimento Mobiliário e m Acções Portuguesas Harmonizados

Rácio de Treynor			Rácio de Sharpe		
1	IMGGA	0,005160	1	BPI	0,052043
2	SANTANDER	0,000721	2	CAIXAGEST	0,051049
3	BPI	0,000720	3	SANTANDER	0,051016
4	CAIXAGEST	0,000708	4	IMGGA	0,049465
5	NB PORTUGAL	0,000648	5	NB PORTUGAL	0,046491

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da CMVM e da Reuters

CONCLUSÕES

Os métodos utilizados, VaR e CAPM, exibem as limitações já apontadas (entre outras). Todavia, os investigadores reconhecem a sua utilidade dentro de determinadas condições e para determinados fins, continuando a aperfeiçoá-los tecnicamente.

Os coeficientes de determinação entre os F.I.M. e o *benchmark* considerado (PSI TR) confirmaram as previsões do CAPM, com exceção do IGMA. Não havendo meios de saber quais são os ativos específicos que compõem a carteira deste último, podemos supor que nesta estão contidas ações de outras empresas que não fazem parte do *benchmark*.

Como referido e tal como a literatura recomenda, o Rácio de Sharpe é dominante face aos outros que considerámos. Assim, o F.I.M. do BPI é o que exhibe uma maior rendibilidade por unidade de risco total.

O Rácio de Sharpe pode servir para confirmar o Alfa de Jensen. Mas neste caso, o peso do risco total influenciou decisivamente os resultados.

Uma análise que se focasse apenas na rendibilidade supranormal, ignorando o risco, optaria pelo F.I.M. do Santander (pelas razões já apontadas desconsiderámos o F.I.M. do IGMA), cometendo-se o erro, a que os investidores continuam a ser propensos, de menosprezar a dimensão risco. Tendência que se agrava com yields tão historicamente reduzidas como as verificadas no mercado de dívida.

O VaR revela-nos que, para o período fixado, as perdas seriam relativamente similares para todos os F.I.M., existindo, por exemplo, uma diferença de -4,094% entre o do NB PORTUGAL e o do BPI para o critério VaR a 1-dia.

Futuramente, será interessante comparar os resultados ora obtidos com os de outras variantes do VaR e do CAPM.

Este trabalho pretendeu evidenciar a performance de F.I.M. cujos ativos são ações portuguesas sob diversas perspetivas.

Dada alguma falta de informação e de transparência com a que a maioria dos investidores se deparam, é urgente que as entidades reguladoras e supervisoras dos mercados e do sistema financeiro invistam recursos mais significativos na literacia financeira dos cidadãos, permitindo uma maior racionalidade na tomada de decisão. Esperamos, por isso, ter contribuído para uma melhor perceção do mercado.

REFERÊNCIAS

- Alves, C. (2005). *O Governo das Sociedades e os Investidores Institucionais: Disponibilidade, Condicionantes e Implicações*. Coimbra: Almedina.
- Blyth, M. (2013). *Austeridade – A História de Uma Ideia Perigosa*. Lisboa: Quetzal Editores.
- Cícero, M. T. (45 a.C. /1923). *De Divinatione*. Harvard: Loeb Classical Library.
- DeYoung, R., Kowalik, M., & Torna, G. (2017). *Private Equity Investment in U.S. Banks*. Recuperado em 17 de novembro, 2017 de https://editorialexpress.com/cgi-bin/conference/download.cgi?db_name=XXVIfinanceforum&paper_id=104
- Dowd, K., Cotter, J., Humphrey, C., & Woods, M. (2008). How Unlucky is 25-Sigma? *Journal of Portfolio Management* 34 (4), 76-80. doi: <https://doi.org/10.3905/jpm.2008.709984>
- Fama, E. F., & French, K. R. (2004). The Capital Asset Pricing Model: Theory and Evidence. *Journal of Economic Perspectives* 18(3), 25–46.
- Hull, J. C. (2012). *Options, Futures, and Other Derivatives*. Eighth Edition. Boston:

Prentice Hall.

- Hurlin, C., & Tokpavi, S. (2007). Backtesting Value-at-Risk Accuracy: A New Simple Test. *Journal of Risk* 9(2), 19-37. doi: <https://doi.org/10.21314/JOR.2007.148>
- Jensen, M. C. (1968). The Performance of Mutual Funds in the Period 1945-1964. *Journal of Finance* 23, 389-416. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1968.tb00815.x>
- Lintner, J. (1965). The valuation of risk Assets and the Selection of Risky Investments in Stock Portfolios and Capital Budgets. *Review of Economics and Statistics*, 47 (1), 13-37. doi: <https://doi.org/10.2307/1924119>
- Markowitz, H. M. (1952). Portfolio Selection. *The Journal of Finance* 7(1), 77-91. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1952.tb01525.x>
- Merton, R. C. (1973). An Intertemporal Capital Asset Pricing Model. *Econometrica* 41(5), 867-887. doi: <https://doi.org/10.2307/1913811>
- Mitrodima, G., & Oberoi, J. (2017). *Value at Risk models of autoregressive quantiles of improved performance on financial criteria*. Recuperado em 17 de novembro de 2017 de https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2649348
- Sharpe, W. F. (1964). Capital Asset Prices: A Theory of Market Equilibrium under Conditions of Risk. *Journal of Finance* 19(3), 425-42. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1964.tb02865.x>
- Sharpe, W. (1973). The Capital Asset Pricing Model: Traditional and 'Zero-Beta' Versions. *Journal of the Midwest Finance Association*, 1-12.
- Sharpe, W. F. (1994). The Sharpe Ratio, *The Journal of Portfolio Management* 21 (1), 49-58. doi: <https://doi.org/10.3905/jpm.1994.409501>
- Sun, N., & Yang, Z. (2003). Existence of Equilibrium and Zero-Beta Pricing Formula in the Capital Asset Pricing Model with Heterogeneous Beliefs. *Annals of Economics and Finance* 4, 51-71.
- Taleb, N. (2008). *O Cisne Negro*, 3.^a Edição. Alfragide: D. Quixote.

Treynor, J. L. (1966). How to rate management investment funds, *Harvard Business Review* 43(1) (January-February), 63-75.

Youngman, P. (2009). Procyclicality and Value at Risk. *Reports Bank of Canada*, junho 2009, 51-54.

Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites

José Marques Guimarães
CEPESE - jom.guim@hotmail.com

Resumo

Difundido a partir do Brasil, o nativismo desempenhou um papel fundamental na luta de resistência dos cabo-verdianos contra a opressão colonial portuguesa desde o início do século XIX.

Esgotada a sua fase separatista pró-brasileira, ganharia novo alento na viragem do século XIX para o século XX, ganhando cada vez mais adeptos entre os intelectuais republicanos, a cuja luta pelos direitos dos autóctones daria novo folego.

Alargando a sua influência no clima de liberdade que acompanhou a implantação e os primeiros tempos da República, os seus adeptos rapidamente conheceram o sabor amargo da

desilusão, perante o endurecimento repressivo da política colonial republicana à medida que o regime se aproximava do fim, tendência que se acentuaria irreversivelmente após implantação da ditadura saída do golpe de estado de 28 de maio de 1926.

Conscientes da irreversibilidade da evolução, devido ao isolamento do seu combate por todos aqueles que tinham o dever político de o apoiar, os intelectuais nativistas passariam a refrear a sua intervenção, circunscrevendo-a progressivamente à defesa da identidade cabo-verdiana, sobretudo da sua língua, o crioulo, legado que passariam às gerações que lhes sucederam.

Palavras-chave: Cabo Verde, nativismo, autodeterminação, independência.

Nativist contribution to Cape Verde's national emancipation between the late nineteenth and mid-twentieth centuries: potentials and limits

Abstract

Disseminated from Brazil, nativism played a fundamental role in the Cape Verdean resistance struggle against Portuguese colonial oppression since the beginning of the 19th century.

Exhausted its pro-Brazilian separatist phase, it would gain new momentum in the turn of the

nineteenth century for the twentieth century, gaining more and more adepts among the republican intellectuals, whose struggle for the rights of the autochthonous would give new breath.

Extending its influence in the climate of freedom that accompanied the implantation and

the early times of the Republic, its adherents quickly knew the bitter taste of disillusionment, faced with the repressive hardening of republican colonial politics as the regime drew to a close, a trend that would become irreversibly accentuated after the dictatorship of the coup d'état of May 28, 1926. Conscious of the irreversibility of evolution,

because of the isolation of their struggle by all those who had the political duty to support it, the nativist intellectuals would restrain their intervention, progressively circumscribing it to the defense of the Cape Verdean identity, especially of their language, the Creole, a legacy that would pass to the successive generations.

Keywords: Cape Verde, nativism, self-determination, independency.

INTRODUÇÃO: A DIFUSÃO DO NATIVISMO EM CABO VERDE

Difundido em Cabo Verde através do impacto da luta pela independência do Brasil no arquipélago desde o início do século XIX (Guimarães, 2002, pp. 57-65), o que possibilitaria a inclusão, ainda que efémera, do inconfidente mineiro deportado, José Resende Costa, nas listas de candidatos da colônia às eleições para o Congresso Constituinte resultante da Revolução Liberal de 1820 (Guimarães, 2002, p. 64), o nativismo começaria por traduzir-se na emergência e no desenvolvimento de movimentos separatistas defensores da rotura com Portugal e da união das ilhas ao Brasil, no sentido da constituição de uma União Brasileira com o novo império sul-americano (Guimarães, 2002, pp. 57-76).

A atração pelo Brasil, em detrimento de Portugal, para além da resistência à opressão colonial, decorria dos múltiplos laços que ligavam as elites autóctones da (s) colónia(s) ao comércio, sobretudo ao tráfico de escravos africanos para o continente americano, negócio que durante séculos prosperaria com a satisfação das necessidades de mão de obra dos engenhos de açúcar e de outras áreas de exploração de recursos da colónia sul-americana, que até às primeiras décadas do século XIX dominaria o comércio transatlântico português (Guimarães, 2002, pp. 54-56, 58; Rodrigues, 1964, pp. 144-145).

Por sua vez, o extraordinário sucesso da exploração das riquezas naturais do Brasil vincularia, de forma cada vez mais exclusiva, os seus beneficiários locais ao seu território, levando-os a identificar-se com ele e a esquecer progressivamente as suas raízes portuguesas (Araripe Júnior, 1894, pp. 29-30; Guimarães, 2002, pp. 41-42; Rodrigues, 1965, p. 50), ao longo de um processo plurissecular de oposição crescente dos seus interesses brasileiros aos interesses portugueses metropolitanos (Guimarães, 2002,

pp. 41-43). Neste contexto, para além da resistência dos ameríndios e dos escravos negros foragidos à conquista e à opressão portuguesa, através de diversas rebeliões, como a da Confederação dos Tamóios no século XVI e a do Quilombo de Palmares no século XVII (Guimarães, 2002, pp. 6-7; Guimarães, 2016, p. 151), o sentimento nativista brasileiro antiportuguês manifestar-se-ia de forma crescente desde as guerras contra os holandeses (1645-1654) e continuaria a fazer-se sentir mesmo depois da rotura definitiva com Portugal em 1822, sobretudo com o advento da consciência nacional brasileira decorrente da sua maturação política, a partir de finais do século XVIII, como o demonstrariam as diversas conspirações e insurreições contra o poder colonial que então tiveram lugar: A Inconfidência Mineira de 1789, a Conjuração Baiana de 1798 e a Revolução Pernambucana de 1817, que cinco anos antes da sua concretização anunciaria a conquista da independência (Guimarães, 2002, pp. 1-45). Sentimento de aversão aos estrangeiros, dirigido pelos brasileiros sobretudo contra os portugueses, cuja perenidade acabaria por refletir-se nas definições de nativismo constantes da maioria dos dicionários de língua portuguesa (Ferreira, 1986, p. 1182, Figueiredo, 1949, p. 459; Guimarães, 2002, pp. 1-2; Machado, 1981, pp. 530-531; Moreno, 1954, p. 916; Silva, 1954, pp. 187-188).

Apesar do impacto que a rotura definitiva do Brasil com Portugal teve na mobilização das aspirações nativistas das elites cabo-verdianas, despoletando diversos movimentos separatistas (Guimarães, 2002, pp. 64-76), a união do arquipélago ao novo estado sul-americano não pôde concretizar-se, não só em virtude da fragilidade social e política dos seus protagonistas espartilhados e isolados em ilhas de fracos recursos próprios, que estes não estavam em condições de suprir apoiando-se nas sublevações de escravos ou rendeiros então ocorridas que inevitavelmente ameaçariam o seu estatuto social hegemónico, mas sobretudo devido à expulsão do Brasil de África em consequência da ação política e diplomática de Portugal sob tutela e orientação britânica. Na verdade, ambas as potências europeias tinham consciência de que a defesa dos seus interesses através da concretização das suas ambições coloniais era incompatível com a manutenção da forte influência brasileira na costa africana associada à sua posição comercial transatlântica hegemónica, pelo que, no tratado de reconhecimento da independência do novo império sul-americano, de 1825, portugueses e britânicos impuseram a consagração da proibição do estado brasileiro aceitar a união a si de qualquer colónia portuguesa, ao mesmo tempo que Portugal determinaria o encerramento da rede de consulados brasileiros nos territórios coloniais sob o seu domínio, que só reabririam em finais do século XIX, depois de terem sido fixadas

as esferas de influência das diversas potências coloniais em África, após a Conferência de Berlim de 1884-1885 (Rodrigues, 1964, p. 207-208). O que, juntamente com a implacável vigilância da marinha britânica às rotas do Atlântico sob o pretexto do combate ao tráfico de escravos, faria ruir a longa teia de sustentação dos interesses do Brasil em África após a sua independência (Guimarães, 2002, p. 40, Rodrigues, 1964, pp. 143-181) e, por conseguinte, privaria Cabo-Verde e as restantes possessões africanas de Portugal dos suportes políticos, militares e económicos indispensáveis ao êxito de qualquer movimento separatista/independentista antiportuguês.

Nestas circunstâncias, só na última década do século XIX, depois de goradas diversas tentativas separatistas pró-brasileiras ocorridas durante a sua primeira metade, é que o nativismo cabo-verdiano adquiriria fôlego e maturidade suficientes para desenvolver uma resistência séria ao reforço da dominação colonial portuguesa que então se fazia sentir, quando Portugal se veria compelido a assegurar o domínio real dos territórios africanos cuja posse reivindicava em função das suas necessidades de expansão, ambição fortemente refreada pela imposição do princípio da ocupação territorial efetiva, que viria a ser adotado sob proposta das grandes potências imperialistas europeias pela já referida Conferência de Berlim (Guimarães, 2012, pp.18-20, 348, 355).

Tanto mais que a rebelião dos povos de Cuba e das Filipinas contra o domínio colonial espanhol (que depressa resvalaria para uma guerra entre a Espanha e os Estados Unidos em disputa daqueles territórios), a par da guerra de resistência bóer contra a conquista da África do Sul pela Grã-Bretanha, na viragem do século XIX para o século XX, e, por último, o extraordinário impacto da vitória inédita de uma potência asiática (Japão) sobre uma potência europeia (Império Russo), na guerra russo-japonesa de 1904 – 1905 – cuja exaltação poética valeria ao jornalista nativista José Lopes uma condecoração atribuída pelo imperador Hirohito e o agradecimento oficial do embaixador japonês no Brasil (Guimarães, 2012, pp. 350-353; Lopes, 1928, pp. 103-104) – incentivaríamos fortemente o combate nativista de resistência dos cabo-verdianos à recrudescência da opressão colonial portuguesa, despoletando sentimentos autonomistas e independentistas no arquipélago, bem patentes na tentativa da criação do jornal, *O Autonomista*, por iniciativa do jornalista nativista Luís Loff de Vasconcelos, apesar dos condicionalismos económicos e geográficos que condicionavam a sua viabilização (Guimarães, 2012, pp. 355-357, 405-406; Tavares, 1900b, p. 4).

Porém, apesar da sua progressiva radicalização, a resistência dos naturais do arquipélago à opressão colonial não anularia a teia de ligações que unia os intelectuais

nativistas cabo-verdianos aos valores portugueses em que tinham sido educados, fazendo transparecer o peso excessivo do Seminário-liceu de São Nicolau na sua formação, num contexto marcado pela ausência de uma rede escolar, apesar de prevista desde a reforma de José Falcão de 1845 (Guimarães, 2006, pp. 20-21, 113; Guimarães, 2012, pp. 346-347, 360-361). Legado que o isolamento dos intelectuais nativistas por parte das forças políticas intervenientes no espaço português que se apresentavam como protagonistas da luta contra a opressão e a exploração (pan-africanismo e correntes do movimento operário) não permitiria superar – nem no arquipélago nem em qualquer outra colónia portuguesa – o que acabaria por cercear o alcance do combate nativista pela emancipação de Cabo Verde.

Ao longo deste artigo, procuraremos identificar e avaliar o papel dos obstáculos políticos que impediram a resistência nativista à dominação portuguesa de gerar um movimento anticolonial capaz de conduzir, com sucesso, a luta dos cabo-verdianos pela autodeterminação e a independência do arquipélago, entre finais do século XIX e meados do século XX, para o que nos estribaremos na análise da imprensa que veiculou a sua intervenção em articulação com a sua contextualização histórica.

O NATIVISMO A PARTIR DE FINAIS DO SÉCULO XIX: A LUTA PELA AUTONOMIA E A INDEPENDÊNCIA E O CONTRAPESO DOS VALORES PORTUGUESES

Em 1914, na sua evocação da data simbólica do 1º de maio, Pedro Monteiro Cardoso, sob o pseudónimo de Afro – que desde a juventude adotaria, afirmando a sua identificação com África e os seus habitantes maioritariamente negros contra as preocupações de branqueamento (associadas à ascensão socioeconómica) de grande parte dos seus conterrâneos da ilha do Fogo, (Margarido, 1983, pp. XXII-XXIII; Guimarães, 2012, p. 453) – escreveria no jornal nativista republicano, *A Voz de Cabo Verde*, que o dia 1.º de Maio era duplamente memorável para quem aquelas linhas redigia, uma vez que, na sua qualidade de socialista unia o seu protesto contra a iníqua exploração do homem pelo homem ao dos seus companheiros de todo o mundo, na convicção inabalável de que haveria de nascer aquele dia em que os que tinham fome e sede de justiça seriam saciados; em que todos os frutos da terra e do trabalho seriam irmã e pacificamente repartidos, ao mesmo tempo que não hesitaria em afirmar que, enquanto “português-cabo-verdiano, ou vice-versa, acorro a tomar parte nos festejos

comemorativos do facto notável – o descobrimento do arquipélago” (Afro, 1914b, p. 3).

Ambiguidade política e identitária que a evocação, pelo autor, de duas efemérides contraditórias na mesma data, contribuiria para evidenciar.

Com efeito, apesar da invocação das suas convicções socialistas – sobejamente demonstradas desde que recordara ao grande proprietário fundiário João de Deus Tavares Homem, nas páginas da *Voz de Cabo Verde*, que o oferecimento de terras aos pobres como ele não passava de uma justa restituição, à qual todos os proprietários seriam obrigados num futuro próximo (Afro, 1911, p. 1; Guimarães, 2012, pp. 459-460) – que o levavam a comemorar o dia internacional do trabalhador, Pedro Monteiro Cardoso não deixaria de se assumir como português-cabo-verdiano, celebrando, na mesma data, a chegada dos primeiros navegadores portugueses a Cabo Verde, acontecimento que abriria as portas à dominação colonial de Portugal sobre o arquipélago. De resto, esta ambiguidade já viera a transparecer na dedicatória do poema “Unidos avante” à Associação Operária 1.º de Dezembro, cujo nome evoca uma data essencialmente portuguesa em que se comemora a restauração da independência de Portugal, depois de sessenta anos de domínio espanhol, ao mesmo tempo que nele exaltaria poeticamente Marx para reafirmar a sua adesão ao socialismo como objetivo da luta unida e exclusiva dos trabalhadores para pôr termo à exploração de que eram vítimas (Afro, 1914a, p. 3; Guimarães, 2012, pp. 438-440, 460-461). Socialista militante, seria fortemente influenciado pelo pan-africanismo, como faria transparecer desde os 16 anos num soneto dedicado ao Egito, estribando-se na evocação do seu glorioso passado para o exortar a sacudir o jugo anglo-otomano e a proclamar soberanamente a sua independência perante as nações (Afro, 1922, p. 3; Margarido, 1983, pp. XXXII-XXXIV). Deste modo, Pedro Monteiro Cardoso manifestaria a sua oposição a qualquer tipo de dominação colonial, com o que introduziria este tema na poesia de língua portuguesa de forma pioneira, ao mesmo tempo que, nos Estados Unidos, os afro-americanos descobririam e reivindicariam a carga mítica de África, enquanto reelaboravam a história dos grupos africanos exilados na América, em relação com o continente africano, recuperação que seria protagonizada pelo pan-africanismo (Baldwin, 1965, pp. 250-251; Du Bois, 1999, pp. 49-313; Guimarães, 2012, pp. 233-234, 454-455; Margarido, 1983, pp. XXXIII-XXXV). Entretanto, em Cabo Verde, o nativismo seria objeto de ataques ferozes por parte dos defensores da opressão colonial, que o acusariam de nativismo rubro, ou seja, racismo antibranco, o que Alfredo Margarido contesta, caracterizando-o como forma acabada do racismo antirracista que Sartre teorizaria no célebre prefácio (“Orfeu negro”) que, em 1948,

Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites

escreveria para a edição da *Antologia da Nova Poesia Africana e Malgache* organizada por Léopold Senghor. Ou seja, o que estava efetivamente em causa não era um racismo antibranco, mas sim a denúncia do racismo dos brancos (Sartre, 1971, pp. 208-209; Guimarães, 2012, pp. 454-455).

O que, pelo seu lado, Pedro Monteiro Cardoso não hesitaria em fazer, utilizando a rubrica, “A Manduco”, na *Voz de Cabo Verde*, para denunciar a opressão colonial e racial exercida pelos colonizadores e seus agentes no arquipélago e exortar os cabo-verdianos a combater pela sua libertação. Intervenção que levaria o jornal pró-governamental, *O Progresso*, a desencadear contra ele uma campanha feroz, acusando-o de identificar o nativismo com o “sacudir da albarda portuguesa”, numa crónica que, sob o título, «Portugal e a Alemanha», publicara na edição de 5 de agosto, de 1912, da *Voz de Cabo Verde*.

Na realidade, interpelado acerca das vantagens que para Cabo Verde supostamente resultariam se deixasse de estar sujeito à dominação portuguesa e passasse a depender colonialmente da Alemanha, ou seja, de uma metrópole poderosa e mais desenvolvida, Pedro Monteiro Cardoso não hesitaria em responder nessa crónica que, em tais circunstâncias, optaria pela “albarda” portuguesa, “que é leve e macia, e com dois respingos, se pode atirar fora” (Afro, 1912, pp. 2-3). Postura com que não hesitaria em reafirmar a sua rejeição de qualquer forma de opressão colonial, que manteria ao longo da vida, mesmo na vigência da ditadura instaurada em 1926, aproveitando todas as oportunidades para denunciar as suas arbitrariedades e defender a identidade e os direitos dos cabo-verdianos, em particular a sua língua, o crioulo (Cardoso, 1933, p. 2; Cardoso, 1983; Guimarães, 2012, pp. 465-489.).

Por outro lado, fazendo igualmente transparecer a sua dupla vinculação aos valores portugueses e cabo-verdianos, Eugénio Tavares, poeta e jornalista nativista como Pedro Monteiro Cardoso, não hesitaria em defender a sua terra contra as ameaças de alienação que sobre ela pendiam, o que o levaria a escrever em 1900, no jornal, *A Alvorada*, que publicaria em New Bedford durante o seu exílio nos Estados Unidos, que “a África portuguesa não quer que Portugal a dê de presente aos estrangeiros. Portugueses - irmãos, sim; portugueses - escravos, nunca. Havemos de ter o nosso Monroe: A África para os Africanos!” (Tavares, 1900a, pp. 1-2).

Insurgindo-se contra a anunciada venda das colónias, defendida desde o século XIX em diversos meios políticos e económicos metropolitanos, a ponto de refletir-se no romance de Eça de Queirós, *A Ilustre Casa de Ramires* (Guimarães, 2012, p. 373; Queirós, 1983, p. 307), Eugénio Tavares não deixaria de invocar o carácter português

das possessões africanas, assim como dos seus habitantes e, em particular, dos cabo-verdianos, desde que equiparados aos restantes cidadãos de Portugal, rejeitando a sua redução à condição de escravos que os colonizadores pudessem livremente alienar como se de mercadorias se tratassem, contra o que reivindicaria a reapropriação da África pelos africanos. Ou seja, a rotura com Portugal deveria ter lugar se a metrópole optasse pela concretização da venda de Cabo Verde, expressão última do processo de reificação dos naturais do arquipélago decorrente do domínio colonial português.

Por sua vez, também se ergueria contra a venda das colónias outro grande jornalista nativista, Luís Loff de Vasconcelos, fundador da *Revista de Cabo Verde* em 1899, primeiro periódico nativista cabo-verdiano de relevo (Guimarães, 2012, pp. 359-367), que, sentindo-se profundamente ferido no seu duplo patriotismo de português e de africano com tal projeto, defenderia o abandono do arquipélago por Portugal se prevalecesse o entendimento de que este representava uma sobrecarga para o tesouro da metrópole (Vasconcelos, 1900, pp. 1-34).

No entanto, a sua indelével vinculação aos valores portugueses não impediria Pedro Monteiro Cardoso, Eugénio Tavares e Luís Loff de Vasconcelos de defenderem os direitos dos cabo-verdianos e a sua identidade cultural própria, sempre que eram ameaçados pela política de dominação colonial.

Comprovam-no o seu combate pela defesa das condições de desenvolvimento socioeconómico do arquipélago e do seu povo, como a reabilitação do Porto Grande de S. Vicente e a indissociável autonomização administrativa do grupo de ilhas em que este se inseria, advogando a mudança da capital da colónia da Praia para o Mindelo, em função da sua proeminência estratégica no cruzamento das rotas intercontinentais atlânticas (Guimarães, 2012, pp. 370-371), ou a implementação de uma rede escolar que integrasse um liceu, requisito fundamental da viabilização da instrução e educação da população das ilhas (Vasconcelos, 1899, pp. 11-12), a par da defesa da sua própria língua (crioulo), enquanto idioma distinto do português e suporte incontornável da sua identidade (Tavares, 1924, p. 1).

O que não pode ser dissociado da sua luta pela dignificação das condições materiais de existência dos cabo-verdianos, sistematicamente flagelados pelas graves crises de seca e de fome que periodicamente assolavam Cabo Verde, fazendo-os perecer aos milhares, a maioria das vezes sem qualquer socorro por parte do poder colonial (Vasconcelos, 1903; Barcelos, 1904). A denúncia deste abandono, assim como da sua utilização cínica pelas autoridades portuguesas como meio de angariação de contratados famintos para as roças de cacau e café de São Tomé e Príncipe, com condições

Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites

de trabalho praticamente idênticas às da escravatura – a par da defesa do direito da população cabo-verdiana emigrar para os destinos que melhores condições de vida ofereciam a quem os demandava, como aconteceria com os Estados Unidos desde finais do século XIX (Guimarães, 2008, pp. VIII-XVII; Guimarães, 2012, pp. 424-431; Tavares, 1912, p. 1; Tavares, 1999, pp. 227-233) – constituiria uma das mais importantes frentes de combate anticolonial daqueles e de outros intelectuais nativistas.

Combate no decurso do qual se ergueriam contra as diversas tentativas de instauração do regime do indigenato no arquipélago, durante a I República e na vigência do Estado Novo (Guimarães, 2002, pp. 87-121; Guimarães, 2012, pp. 447-448; Tavares, 1915, p. 1; Vasconcelos, 1918c, p. 2). O que se justificava, uma vez que, entre 1926 e 1961, a aplicação deste regime excluiria legalmente a esmagadora maioria das populações africanas de Angola e Moçambique (e da Guiné a partir de 1929) da cidadania portuguesa, privando-as dos seus direitos fundamentais, inclusive da propriedade sobre as suas terras, reduzindo-as à condição marginal de *indígenas*, em nome da sua alegada inferioridade racial em face do colonizador europeu (Guimarães, 2012, pp. 29-31).

No combate contra a ameaça da sua extensão a Cabo Verde destacar-se-ia Eugénio Tavares, que não hesitaria em defender, uma vez mais, a rotura dos cabo-verdianos com Portugal, através do abandono do arquipélago, se o projeto de Carta Orgânica persistisse em implementar o indigenato, (o que nunca aconteceria, apesar da aprovação da legislação e das condições de trabalho degradantes suportadas por todos os contratados nas roças de S. Tomé Príncipe independentemente da sua colónia de origem), escrevendo na edição da *Voz de Cabo Verde*, de 15 de março de 1915, que no dia em que os cabo-verdianos viessem a ser considerados *indígenas*, “nesse dia os caboverdianos com dignidade abandonariam de vez as suas ilhas, indo fixar-se em qualquer país onde nada lhes lembrasse a desgraça e a vergonha de terem sido párias na sua própria terra” (Tavares, 1915, p. 1; Guimarães, 2012, p. 448).

Por sua vez, a esperança e as ilusões depositadas na República revolucionariamente implantada em 5 de Outubro de 1910 – apesar da capitalização efetiva das condições de relativa liberdade dos primeiros tempos do novo regime em prol do desenvolvimento do combate dos nativistas, indissociável dos esforços efémeros de implantação das bases de uma administração republicana por parte do governador Marinha de Campos, prontamente demitido e preso sob a acusação de nativismo (Guimarães, 2012, pp. 409-421) – não poderiam deixar de contribuir para reforçar o peso dos valores portugueses, antes da desilusão amarga e do desânimo provocados

pelo agravamento cada vez mais acentuado da opressão colonial levada a cabo pelo regime republicano. Agravamento que o envolvimento de Portugal na Grande Guerra e, sobretudo, o advento da repressão sidonista não poderiam deixar de evidenciar (nomeadamente através da suspensão da *Voz de Cabo Verde* entre agosto de 1918 e março de 1919, cuja republicação de pouco precedeu o encerramento definitivo do jornal (Ferro, 1919, p. 1; Guimarães, 2012, pp. 495-501), antecipando o seu endurecimento irreversível resultante da implantação da ditadura após o golpe de estado de 28 de maio de 1926 (Guimarães, 2012, pp. 495-525).

Transformação que Luís Loff de Vasconcelos pressentiria, desiludido com a evolução política de Cabo Verde, à medida que a República reforçava o seu curso opressivo, conduzindo o arquipélago a uma situação para a qual não via saída. Na verdade, este clima levá-lo-ia a aproveitar as últimas edições da *Voz de Cabo Verde* para nelas publicar uma série de artigos em que se esforçaria por delimitar o alcance e a importância real do nativismo, reduzindo-o a um mero exclusivismo regionalista, ao mesmo tempo que defenderia a colaboração política e administrativa dos cabo-verdianos com os europeus estabelecidos e identificados com Cabo Verde, que, do seu ponto de vista, deixara há muito de ser uma colónia, constituindo parte integrante de Portugal, como acontecia com os Açores e a Madeira (Guimarães, 2012, p. 384; Vasconcelos, 1918a, p. 1). Deste modo, Luís Loff de Vasconcelos recusaria identificar o nativismo com o ódio de raça dirigido contra os portugueses metropolitanos, defendendo que tinham sido estes que lhes tinham dado a nação e a ciência que os cabo-verdianos transmitiam aos seus filhos, assim como aos filhos dos seus educadores (Guimarães, 2012, pp. 384-385; Vasconcelos, 1918a, p. 1). Procurando justificar a sua postura, recordaria a origem brasileira do nativismo, identificando-o como uma forma política dos autóctones da antiga colónia sul-americana de Portugal reivindicarem os seus direitos contra estrangeiros, concluindo que tinha sido atribuído um sentido moral e político falso ao nativismo cabo-verdiano ao caracterizá-lo como ódio de raça e como manifestação de rebeldia (Guimarães, 2012, pp. 384-385; Vasconcelos, 1918b, p. 1). De onde podemos concluir que Luís Loff de Vasconcelos optara por sair do campo perigoso do nativismo antiportuguês, antibranco e anticolonial, incentivando os cabo-verdianos a desistir de retaliações estéreis e a trabalhar para se valorizarem como portugueses úteis e instrumentos proveitosos do progresso nacional e regional. Deste modo, Loff de Vasconcelos acabaria por limitar o horizonte das aspirações dos seus conterrâneos à autonomia, enquanto “solução” descentralizadora para os problemas de administração do arquipélago, há muito reivindicada pelos nativistas

mais “moderados”, como José Lopes, cujo regozijo eufórico com a aprovação da autonomia administrativa das colónias pela Lei Orgânica da Administração Civil das Províncias Ultramarinas, revelava uma ingenuidade política que o impedia (e aos que partilhavam o seu ponto de vista) de se aperceber dos limites da descentralização político-administrativa que a metrópole colonizadora estava em condições de tolerar (Guimarães, 2012, p. 385; Lopes, 1914, pp. 2-3; Margarido, 1983, p. LI). Ingenuidade que contrastava com o recuo prudente de Luís Loff de Vasconcelos relativamente à sua antiga postura nativista radical, revelando um duplo sentimento de desmoralização e de lucidez que, no fundo, constituía um sinal inequívoco da clara decadência do nativismo e do descrédito do regime republicano, à medida que este intensificava a exploração e a opressão colonial, ao ponto de tentar instaurar o indigenato em Cabo Verde, como pudemos constatar (Guimarães, 2012, p. 385).

OBSTÁCULOS POLÍTICOS À GERAÇÃO DE UM MOVIMENTO INDEPENDENTISTA PELO NATIVISMO

Mas o abandono da sua orientação nativista radical decorria também da consciência aguda que Luís Loff de Vasconcelos tinha do isolamento político dos que pensavam poder contrariar esta tendência, recorrendo à mobilização solidária internacional dos socialistas, como assinalaria em fevereiro de 1918, na *Voz de Cabo Verde*, ao afirmar que o encarniçamento da guerra mundial em curso se devia à intensidade da luta pela expansão económica e política dos seus protagonistas, concluindo que “a confraternização dos povos pelo socialismo internacional, não era mais do que uma doce e grande ilusão” (Guimarães, 2012, pp. 385-386; Vasconcelos, 1918b, p.1).

Na verdade, perante a deflagração da I Guerra Mundial, em 1914, a maioria dos partidos socialistas filiados na II Internacional abandonaria a política internacionalista de mobilização solidária dos trabalhadores das diversas nações contra o capitalismo e a guerra, em benefício da sua subordinação à defesa nacional, aprovando os orçamentos militares dos estados-maiores dos seus países de origem, orientação chauvinista pró-imperialista que, durante muito tempo, inviabilizaria qualquer hipótese de intervenção socialista internacional coordenada (Lénine, 1973, pp. 207-266). Obstáculo que nem a fundação da Internacional Comunista, em 1919, na sequência da vitória da revolução russa de 1917, estaria em condições de superar, dada a imaturidade e a débil influência da esmagadora maioria das suas secções nacionais

(partidos comunistas) no movimento operário dos respetivos países durante os seus primeiros anos de vida, curto período que precederia a subordinação crescente desta organização mundial à defesa exclusiva dos interesses políticos e diplomáticos da oligarquia da União Soviética, após a subida de Staline ao poder, em 1922-1923, o que acabaria por incapacitá-la definitivamente para levar a cabo qualquer tipo de ação revolucionária e anticolonial (Guimarães, 2012, pp. 107-213).

Por outro lado, apesar da importância do seu contributo para a luta de libertação dos africanos e dos afrodescendentes de todo o mundo, a intervenção do pan-africanismo só viria a ter um impacto importante na opinião pública a partir do seu V Congresso, realizado em Manchester em 1945, para cujo êxito pôde tirar largamente partido da mobilização para o congresso da Federação Sindical Mundial, reunido em Londres poucas semanas antes. Deste modo, o congresso pan-africano de Manchester viria a revestir-se de um caráter não elitista e muito mais representativo do que os anteriores, realizados entre 1919 e 1927 (Guimarães, 2012, pp. 258-318). Tanto mais que os seus trabalhos se viriam a desenrolar no momento em que a II Guerra Mundial chegava ao fim e as principais potências coloniais, por ela esgotadas e exangues, confrontavam-se com uma vaga revolucionária libertadora imparável em muitos dos seus domínios, de que a breve trecho resultaria a independência da maioria das colónias asiáticas. Mas, apesar destas condições excecionalmente favoráveis para o sucesso da luta anticolonial, a sujeição do pan-africanismo à ordem do pós-guerra (incluindo a preservação dos impérios coloniais), consagrada nos princípios fundadores e na atuação da Organização das Nações Unidas, limitaria, à partida, o alcance e a eficácia da sua intervenção (Guimarães, 2012, pp. 316-318).

Inevitavelmente, as consequências destas barreiras políticas também fariam sentir-se em Cabo Verde, inserido no espaço político colonial português, que, por sua vez, não estava isolado do mundo por uma qualquer muralha da China.

Com efeito, a despeito das convicções socialistas de diversos intelectuais nativistas, como Pedro Monteiro Cardoso e, de forma aparentemente menos radical, Eugénio Tavares, o Partido Socialista Português, filiado na II Internacional antes referida, era adepto confesso da modernização da política colonial e da preservação dos territórios sob dominação portuguesa e, por conseguinte, hostil a qualquer proposta política que a questionasse, opondo-se à independência das colónias. De facto, a direção do Partido Socialista Português – em que Pedro Monteiro Cardoso militava – apoiaria expressamente a intervenção de Portugal na Grande Guerra de 1914-1918 do lado da Entente e a defesa do império colonial português, fazendo representar-se

na II Conferência Socialista Interaliada de Londres, em agosto de 1917, apesar do impacto da propaganda contra a guerra desenvolvida por uma tendência socialista que animava o jornal, *A Voz do Povo*, no Porto, ação que chegaria a ser louvada pelos anarquistas antimilitaristas e antibelicistas (Guimarães, 2012, pp. 445-446, 528-529).

Por sua vez, se o movimento anarquista e anarcossindicalista adotou, durante algum tempo, posições claramente anticolonialistas, defendendo a independência incondicional das colónias sob domínio português e a organização sindical autónoma dos seus trabalhadores, viria a abandonar esta postura a partir de 1925, quando a direção da confederação sindical anarcossindicalista portuguesa passou a defender a organização preferencial dos trabalhadores europeus das colónias, admitindo, embora, que nela pudessem ingressar trabalhadores africanos selecionados, continuando, no entanto, a excluir a maioria dos autóctones, que considerava incapaz de combater a opressão e a exploração colonial devido à ignorância e à corrupção que a dominavam (Guimarães, 2012, p. 530). Retrocesso de pendor inequivocamente colonialista, que não pouparia o movimento anarquista de sofrer rudes golpes sob o sidonismo, aquando da derrota da greve geral de 1918 e, sobretudo, em 1934, em que a organização libertária viria a ser completamente desmantelada pela ditadura salazarista na sequência da repressão da greve geral de 18 de janeiro desse ano (Guimarães, 2012, pp. 530-531; Telo, 1977, pp. 195-219).

Finalmente, ao debruçarmo-nos sobre a política colonial do Partido Comunista Português (PCP), para além da ausência quase total de referências a organizações africanas de resistência anticolonial ou de projetos destinados à sua construção (Guimarães, 2012, p. 530; Manyá, 2004, p. 121), podemos constatar que, no início da sua existência, a sua orientação oscilava entre a proclamação propagandística da intenção de promover a libertação plena dos povos indígenas das colónias (PCP, 1921a, p. 4) e, por outro lado, a defesa da venda dos territórios coloniais cujas populações não pudessem ser preparadas para se emancipar pelo estado português por falta de recursos financeiros (PCP, 1923, p. 3), passando pela apologia da sua implantação nas colónias (PCP, 1921b, p. 3). No entanto, nem mesmo a remoção da inaceitável proposta de venda de algumas colónias do projeto de programa a submeter ao I Congresso do partido, em 1923, imposta pelo delegado da Internacional Comunista, (Margarido, 1975, p. 91), permitiria que o PCP imprimisse à sua política uma orientação anticolonialista.

Com efeito, ao pronunciar-se sobre a questão negra, em 1924, o PCP consideraria que, apesar da 8.^a condição de admissão de partidos à Internacional Comunista exigir aos candidatos que apoiassem os movimentos separatistas das colónias domi-

nadas pelos seus países de origem (Guimarães, 2012, p. 125), no caso das possessões portuguesas de África isso só aproveitaria às burguesias de várias cores que então as exploravam, devido à incultura das massas negras, de onde concluiria que ainda não chegara a hora de propor a formação de movimentos separatistas nacionais.

Em vez disso, o PCP defenderia a necessidade de submeter à sua influência o proletariado europeu que trabalhava nas colónias, fazendo-lhe “nascer um sentimento de fraternal amor por essa pretalhada ignara, que ele tantas vezes ajuda a explorar por conta do patrão comum” (PCP, 1924, p. 1).

Recorrendo a uma linguagem abertamente racista e paternalista, o PCP opor-se-ia ao direito inquestionável dos colonizados sacudirem a opressão portuguesa, ao mesmo tempo que defenderia a sua implantação exclusivamente entre os trabalhadores brancos, incumbindo-os de atrair paternalisticamente a simpatia das massas africanas (apelidadas de *pretalhada ignara*), que, alegadamente, ajudavam o patrão comum a explorar.

Por conseguinte, não seria de estranhar que, no projeto de constituição proposto no âmbito da sua candidatura às eleições legislativas de 1925, o PCP advogasse a concessão da independência apenas «às províncias ultramarinas de Macau, Timor e Índia portuguesa», mantendo as colónias de maiores recursos e estrategicamente mais importantes (Angola, Moçambique, Cabo Verde e S. Tomé e Príncipe) sob soberania portuguesa, territórios a que equacionaria estender as instituições da República Socialista dos Sovietes de Portugal que projetava implantar (Guimarães, 2012, p. 532). Projeto inequivocamente colonialista e, nessa medida, de natureza idêntica à da proposta de venda de colónias que o PCP pretendia inscrever no programa a submeter ao seu I Congresso, refletindo a perenidade de uma orientação muito em voga em Portugal desde as últimas décadas do século XIX, como assinalámos antes.

Por sua vez, a defesa da constituição de frações comunistas nas organizações autonomistas que nelas existissem, que constava da proposta apresentada pela direção ao II Congresso, em maio de 1926 (Guimarães, 2012, p. 533), decorreria do incentivo à construção de partidos operários-camponeses, refletindo uma tentativa de adaptação à realidade colonial portuguesa da orientação então perfilhada pela direção da Internacional Comunista, com base na experiência da sua intervenção na China, entre 1925 e 1927, no decurso da qual obrigaria o Partido Comunista daquele país a ingressar e a dissolver-se no partido nacionalista GUOMINDANG, processo de diluição política de que resultaria a derrota da revolução chinesa então em curso (Guimarães, 2012, pp. 144-155).

Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites

Do mesmo modo que a aparente viragem à esquerda decorrente do reconhecimento do direito de todas as nações, sem distinção de raça, a dispor do seu destino, inclusive o direito a separar-se das que as oprimiam, formando estados independentes, defendido entre 1931 e 1934 (Guimarães, 2012, pp. 533-534; PCP, 1931, p. 5; PCP, 1934, p. 6), não passaria de uma atitude propagandística, através da qual o PCP tentaria aplicar a orientação aprovada, em 1928, pelo VI Congresso Mundial da Internacional Comunista, cujas proclamações de fé revolucionárias apenas procurariam legitimar uma política ultraesquerdista, sectária e, como tal, inviabilizadora de qualquer aliança do(s) partido(s) comunista(s) com as organizações nacionalistas que pudessem surgir nas colónias, impedindo a formação de uma frente única anti-imperialista e acabando por comprometer a eficácia da sua intervenção anticolonial, em particular no espaço político português, dada a limitadíssima influência de que nele dispunham os comunistas (Guimarães, 2012, pp. 155-161).

No entanto, a partir de 1935 o PCP opor-se-ia frontalmente à independência das colónias, em consonância com a reorientação política da Internacional Comunista na sequência da assinatura do pacto franco-soviético (PCP, 1935a, p.2; PCP, 1935b, p. 5). Na realidade, perante a ameaça da expansão militar da Alemanha nazi (concretizada através da invasão da URSS durante a II Guerra Mundial), que era agravada pelo isolamento a que se encontrava confinada, devido às sucessivas derrotas de movimentos revolucionários para que contribuía através da sua influência decisiva na Internacional Comunista, a oligarquia soviética aproximar-se-ia da Grã-Bretanha, da França e dos Estados Unidos, passando a apoiar a política de segurança coletiva da Sociedade das Nações (nela ingressando em 1934) e a subscrever o pacto de assistência político-militar com o governo francês (Pacto Staline - Laval), em maio de 1935. De onde resultaria a aprovação soviética da política de defesa nacional da França e o concomitante alinhamento da Internacional Comunista por esta nova orientação defensista, ao arrepio da tradição internacionalista e antimilitarista leninista, o que confirmaria a sua morte como organização revolucionária e a sua transformação definitiva em apêndice político e diplomático da oligarquia do Kremlin (Guimarães, 2012, pp. 170 -172).

Mudança substancial que, à semelhança do Partido Comunista Francês, levaria o PCP a deixar de combater a política colonial da França e de todos países cujos governos participassem na unidade antifascista, que o VII Congresso da Internacional Comunista promoveria a partir de agosto de 1935. Nesta linha de orientação, o PCP defenderia as colónias portuguesas contra os alegados riscos da sua anexação pela

Alemanha nazi, que, do seu ponto de vista, poderiam vir a concretizar-se se a Inglaterra procurasse apaziguar os apetites dos imperialismos alemão e italiano através da partilha daqueles territórios (de cuja exploração sempre fora a principal beneficiária), de forma a “evitar uma nova guerra de onde o seu imperialismo sairia muito abalado, pela emancipação de alguns povos coloniais, como por exemplo a África do Sul, a Austrália e a Índia” (PCP, 1935c, p. 1).

Defesa das colónias que, por sua vez, o programa da frente popular antifascista, constituída por iniciativa do PCP, justificaria, invocando a missão civilizadora de Portugal, como sempre tinha sido advogada pelos meios colonialistas portugueses, sob o pretexto de auxiliar os povos “atrasados”, de modo a fazê-los progredir e participar na vida internacional, até à independência, ao mesmo tempo que condenaria formalmente a política do imperialismo colonial, espírito segundo o qual os seus apologistas entendiam que deveria ser orientada a administração das “províncias ultramarinas, parte integrante e inviolável da Nação Portuguesa” (Manta, 1976, p. 64).

De resto, a política de unidade nacional antifascista, que levaria o PCP a não reconhecer o direito das colónias portuguesas à independência, invocando a comunhão de interesses entre os seus habitantes autóctones e os trabalhadores portugueses, nomeadamente o derrubamento do regime fascista, seria prosseguida ao longo da II Guerra Mundial (PCP, 1942, p. 4). O que permite compreender que, no relatório apresentado ao III Congresso do PCP, em 1943, Álvaro Cunhal declarasse que não se tratava de conceder uma independência de que os povos das colónias portuguesas não seriam capazes de beneficiar, uma vez que, no contexto em que então se vivia, “essa concessão representaria que as colónias portuguesas tombariam sob domínio de outro imperialismo” (Cunhal, 2007a, p. 185).

Nesta linha, o IV Congresso do partido, em 1946, omitiria qualquer referência à independência das colónias, limitando-se a defender a subida do nível de vida e de cultura dos povos colonizados por Portugal, o que, do seu ponto de vista, concretizaria a ajuda fraterna do povo português àquelas populações oprimidas, de acordo com o interesse nacional (Cunhal, 2007b, p. 465).

Na verdade, só em 1957, depois da readaptação da política soviética às exigências do crescimento exponencial da luta anticolonial na Ásia e em África – operada no ano anterior pelo XX Congresso do Partido Comunista da URSS – teria lugar uma viragem na atitude do Partido Comunista Português face à emancipação das colónias, passando a reconhecer-lhes formalmente o direito incondicional à autodeterminação e à independência, com base no relatório apresentado por Jaime Serra ao seu V Congresso.

Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites

Com efeito, o V Congresso do PCP consideraria que estavam então criadas as condições para a conquista da liberdade e da independência por parte dos povos dominados por Portugal, independentemente das transformações políticas que pudessem ter lugar na metrópole, pressuposto que o levaria a proclamar “o reconhecimento incondicional do direito dos povos das colónias de África, dominadas por Portugal, à imediata e completa independência” (PCP, 1957).

Mudança da maior importância, ainda que tivesse essencialmente decorrido da necessidade de ajustamento da política do PCP e dos seus tutores soviéticos à crise de dominação colonial do regime salazarista nas vésperas da deflagração das guerras de libertação nacional, que contrastava com a sua anterior recusa em reconhecer o direito dos povos colonizados à independência. O que explica a sua oposição sistemática à formação de partidos comunistas nas colónias, como testemunharia Mário Pinto de Andrade a propósito de Angola, ao relatar a recusa da direção do PCP receber Viriato da Cruz, que fora mandatado para fazer reconhecer o Partido Comunista Angolano, em cuja existência os comunistas portugueses não estavam interessados, por considerarem que o PCA perturbava a ação da sua organização local integrada por pessoas da comunidade europeia, pelo que “Viriato não pôde verdadeiramente discutir a fundação e, muito menos, o reconhecimento de um partido comunista angolano” (Andrade & Messiant, 1999, pp. 209-210).

Com efeito, a oposição do PCP ao reconhecimento do direito dos povos das colónias à autodeterminação só poderia contribuir para bloquear, durante décadas, o desenvolvimento da luta de libertação nacional daqueles povos e atrasar o seu acesso à independência, ao impedir a formação de um movimento anticolonial, no espaço político português, dotado de uma direção política capaz de implementar uma cultura anticolonialista na maioria da população trabalhadora, de forma a subtraí-la à influência chauvinista dos meios colonialistas portugueses e a viabilizar a sua mobilização conjunta com os colonizados contra a perpetuação da opressão colonial (ajudando os oprimidos a dotar-se dos instrumentos de emancipação de que necessitassem).

De facto, pela influência que detinha no movimento operário português, devido ao prestígio decorrente das ligações estreitas mantidas com o Partido Comunista da União Soviética (carregado da auréola da protagonização da revolução de outubro e da resistência ao nazismo na II Guerra Mundial) e ao lugar que ocupou na resistência ao fascismo, o PCP não poderia deixar de ter um papel decisivo na criação de qualquer projeto político anticolonial (Guimarães, 2012, pp. 535-538). No entanto, em vez de desempenhar esse papel, o PCP privilegiou sempre a defesa dos interesses da

oligarquia soviética, ao arrepio das necessidades da luta de emancipação nacional dos povos oprimidos, tal como os partidos comunistas dos restantes países colonizadores (Guimarães, 2012, pp. 140-213, 529-538):

Em tais circunstâncias, privados do apoio do PCP e da restante “oposição” ao regime salazarista, os africanos do espaço político colonial português encarregar-se-iam da sua própria formação política, fundando na residência da antiga militante nativista, Andreza Espírito Santo, na R. Ator Vale, n.º 37, em Lisboa, o Centro de Estudos Africanos, local onde era assegurada a passagem de testemunho entre gerações (Margarido, 1985, pp. 10-11) e, por outro lado, recorrendo à Casa dos Estudantes do Império (Margarido, 1997, pp. 41-44), antes de partirem para o exílio para escapar à repressão das autoridades portuguesas e prepararem o desencadeamento das guerras de libertação com que contribuiriam para a conquista da independência dos seus países (Guimarães, 2012, p. 538).

CONCLUSÃO

Apesar do seu empenho na luta pela defesa dos interesses dos cabo-verdianos contra o domínio colonial de Portugal, ao ponto de reivindicarem a autonomia e a independência da colónia em circunstâncias de opressão extrema, os intelectuais nativistas do arquipélago nunca conseguiram romper por completo os vínculos aos valores portugueses em que tinham sido formados.

Sujeição que nem mesmo as convicções políticas radicais (socialismo, anarquismo) perfilhadas por alguns conseguiriam ajudar a remover, o que, na falta de perspectivas viáveis e perante o agravamento cada vez mais acentuado da repressão colonial, acabaria por confinar a sua intervenção à defesa da identidade cabo-verdiana, com destaque para a língua crioula, legado cultural precioso que deixariam às gerações que lhes sucederam (claridosos e geração do pós-guerra, da qual emergiriam os protagonistas da luta de libertação nacional durante os anos sessenta e setenta do século XX).

Procurando uma explicação para o não rompimento deste vínculo e para as suas consequências políticas, concluímos que a origem da incapacidade dos nativistas gerarem um movimento anticolonial capaz de conduzir com êxito a luta pela emancipação de Cabo Verde (ultrapassando a dependência dos valores portugueses em que na sua maioria tinham sido formados) residiu, sobretudo, no isolamento político do

Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites

seu combate, situação a que o pan-africanismo, apesar da sua influência no arquipélago, nunca esteve em condições de dar resposta, tal como viria a acontecer com as principais correntes políticas do movimento operário que intervinham em Portugal. Na realidade, anarquistas, socialistas e comunistas recusaram defender o direito dos povos sob domínio colonial português à autodeterminação e independência até quase às vésperas da deflagração das guerras de libertação nacional (iniciadas em Angola, em 1961), privando os cabo-verdianos, tal como os restantes colonizados, do apoio incontornável de um movimento anticolonial que ajudasse a dirigir e a organizar a luta pela sua emancipação, como tivemos oportunidade de constatar.

REFERÊNCIAS

- Afro (1911). Réplica ao Exmo. Sr. João de Deus Tavares Homem, *A Voz de Cabo Verde* 19, 1.
- Afro (1912). A manduco...Portugal e Alemanha, *A Voz de Cabo Verde* 51, 2-3.
- Afro (1914a). Unidos, avante, *A Voz de Cabo Verde* 133, 3.
- Afro (1914b). 1.º de Maio, *A Voz de Cabo Verde* 142, 3.
- Afro (1922). Ao Egito, *Correio de África* 41, 3.
- Andrade, M., & Messiant, C. (1999). Sur la première génération du MPLA: 1948 – 1960. Mário de Andrade, entretiens avec Christine Messiant (1982), *Lusotopie* 6, 185-221.
- Araripe Junior, T. A. (1894). *Gregório de Mattos*, Rio de Janeiro: L. P. Barcellos & C^a Livreiros.
- Baldwin, J. (1965). Notas autobiográficas, In Kenneth S. Lynn (org.), *A sociedade Americana*, 247-252. Rio de Janeiro: Distribuidora Record.
- Barcelos, S. (1904). *Alguns apontamentos sobre as fomes em Cabo Verde desde 1719 a 1904*. Lisboa: Tipografia da Cooperativa Militar.

- Cardoso, P. M. (1933). Pelos direitos do crioulo, *O Eco de Cabo Verde* 11, 2.
- Cardoso, P. M. (1983). *Folclore Caboverdiano*. Paris: Solidariedade Caboverdiana.
- Cunhal, A. (2007a). «Unidade da Nação Portuguesa na Luta pelo Pão, pela Liberdade e pela Independência», *Obras Escolhidas, Tomo I (1935 – 1947)*, 185. Lisboa: Edições Avante!.
- Cunhal, A. (2007b). «O caminho para o derrubamento do fascismo. Informe Político do Comité Central ao IV Congresso do Partido Comunista Português», *Obras Escolhidas, Tomo I (1935 – 1947)*, 465. Lisboa: Edições Avante!.
- Du Bois, W. (1999). *As almas da gente negra*. Rio de Janeiro: Lacerda Editores.
- Fernandes, G. (2000). *ENTRE A EUROPEIDADE E A AFRICANIDADE. Os marcos da colonização / descolonização no processo de funcionalização identitária em Cabo Verde*, Florianópolis: Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Sociologia Política do Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Sociologia Política.
- Ferreira, A. B. (1986). *Novo Dicionário da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.
- Ferro, M. (1919). A Fantástica “Sedição”. Os despachos de pronúncia, *A Voz de Cabo Verde* 367, 1.
- Figueiredo, C. (1949). *Dicionário da Língua Portuguesa*. Lisboa: Livraria Bertrand.
- Guimarães, J. M. (2002). *A Difusão do Nativismo em África: Cabo Verde e Angola - Séculos XIX e XX* (Dissertação de Mestrado em História de África apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa).
- Guimarães, J. M. (2006). *A Política “Educativa” do Colonialismo Português em África. Da I República ao Estado Novo (1910 – 1974)*. Porto: PROFEDIÇÕES Lda., *Jornal a Página*.
- Guimarães, J. M. (2008). A importância da emigração na formação do pensamento nativista – nacionalista cabo-verdiano: o caso americano entre finais do século XIX e a segunda década do século XX, *Artiletra* 93/94, VIII-XVII.

**Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde
entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites**

- Guimarães, J. M. (2012). *Intelectuais africanos no espaço político português: Desenvolvimento da sua intervenção nativista entre finais do século XIX e meados do século XX – O caso de Cabo Verde* (Tese de Doutoramento em História, na especialidade de História Contemporânea, apresentada à Universidade Aberta).
- Guimarães, J. M. (2013). Luís Loff de Vasconcelos: Do apogeu à decadência do nativismo em Cabo Verde, *Artilharia* 114/115, X.
- Guimarães, J. M. (2016). Herança e memória do Colonialismo, *População e Sociedade* 25, 144-159. Porto: CEPESE.
- Kinder, H., & Hilgemann W. (1968). *Atlas Historique*, Paris: Stock.
- Lénine, V. (1973). La faillite de la IIe Internationale. In Lénine V. (Ed), *Œuvres T. 21*, 207-266. Paris, Moscou: Éditions Sociales, Éditions du Progrès.
- Lopes, J. (1914). A autonomia, *A Voz de Cabo Verde* 162, 2-3.
- Lopes, J. (1928). *Jardim das Hespérides*. Lisboa: Livraria Rodrigues.
- Machado, J. P. (1981). *Grande Dicionário da Língua Portuguesa*. Lisboa: Sociedade de Língua Portuguesa, Amigos do Livro.
- Manta, L. A. (1976). *A Frente Popular Antifascista em Portugal*. Lisboa: Assírio & Alvim.
- Manya, J. (2004). *Le Parti Communiste Portugais et la Question Coloniale (1921-1974)* (Thèse pour le doctorat en Sciences Politiques, Institut d'Études Politiques de Bordeaux-Centre d'Études d'Afrique Noire da Université de Montesquieu – Bordeaux IV).
- Margarido, A. (1975). *A Introdução do marxismo em Portugal (1850-1930)*, Lisboa: Guimarães & C.^a Editores.
- Margarido, A. (1983). A perspetiva histórico-cultural de Pedro Monteiro Cardoso, In Cardoso, P. M. (Ed), *Folclore Caboverdiano*, XXXI-LXXXIII. Paris: Solidariedade Caboverdiana.
- Margarido, A. (1985). A edição pirata da poesia negra de expressão portuguesa falsifica a história da resistência africana, *África Jornal* 33, 10-11.

- Margarido, A. (1997). Uma ilha africana na Duque d'Ávila, *Mensagem, Número especial 1994-1995 (Cinquentenário da fundação da Casa dos Estudantes do Império)*, 41-44. Lisboa: Associação Casa dos Estudantes do Império.
- Moreno, A. (1954). *Dicionário Complementar da Língua Portuguesa* (6ª Edição). Porto: Editora Educação Nacional.
- PCP (1921a). Partido Comunista Português. Bases orgânicas provisórias, *O Comunista 1*, 4.
- PCP (1921b). Partido Comunista Português. Bases orgânicas provisórias (Continuação), *O Comunista 2*, 4.
- PCP (1923). O Congresso partidário, *O Comunista 5*, 3.
- PCP (1924). A Questão Negra, *O Comunista 21*, 1.
- PCP (1931). A ditadura do proletariado e a expropriação dos expropriadores, *Avante!* 5, 5.
- PCP (1934). Pontos fundamentais do Programa do Governo operário e camponês, *Avante 2*, 6.
- PCP (1935a). A situação internacional e o pacto franco-soviético, *Avante!* 7, 2.
- PCP (1935b). O pacto franco-soviético e a nova onda capitalista contra a URSS, *Avante!* 8, 5.
- PCP (1935c). As nossas colónias, *Avante!* 10, 1.
- PCP (1942). A verdade sobre o império colonial português, *Avante 20*, 4.
- PCP (1957). Sobre o problema das colónias, *Declaração do Vº Congresso do Partido Comunista Português*.
- Queirós, E. (1983). *A Ilustre Casa de Ramires*. Lisboa/S. Paulo: Editorial Verbo.
- Rodrigues, J. H. (1964). *Brasil e África: outro horizonte, 1.º Volume, Relações e contribuições mútuas*. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, S. A.
- Rodrigues, J. H. (1965). *História e historiadores do Brasil*. São Paulo: Editora Fulgor Limitada.

**Contributo nativista para a emancipação nacional de Cabo Verde
entre finais do século XIX e meados do século XX: Alcance e limites**

- Sartre, J-P, (1971). Orfeu negro. In J-P. Sartre (ed.) *Situações III*, 201-253. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Silva, A. M. (1954). *Grande Dicionário da Língua Portuguesa*. Lisboa: Editorial Confluência.
- Tavares, E. (1900a). Autonomia, *A Alvorada* 2, 1-2. New Bedford.
- Tavares, E. (1900b). Notícias, *A Alvorada* 2, 4. New Bedford.
- Tavares, E. (1912). Pela imprensa do país, *A Voz de Cabo Verde* 25, 1.
- Tavares, E. (1915). O Projeto da Carta Orgânica da Província de Cabo Verde, *A Voz de Cabo Verde* 187, 1.
- Tavares, E. (1924). Língua de pretos, *O Manduco* 11, 1.
- Tavares, E. (1999). Noli me tangere (Carta a D. Alexandre de Almeida sobre a emigração cabo-verdiana para os Estados Unidos da América), In F. Monteiro (ed.) *Eugénio Tavares: Viagens, Tormentas, Cartas e Postais*, 227-233. Instituto de Promoção Cultural.
- Telo, A. J. (1977). *O Sidonismo e o Movimento Operário Português. Luta de classes em Portugal, 1917-1919*. Lisboa: Ulmeiro.
- Vasconcelos, L. L. (1899). A criação de um liceu em Cabo Verde, *Revista de Cabo Verde* 1, 11-12.
- Vasconcelos, L. L. (1900). *A Perdição da Pátria*. Lisboa: Imprensa de Libânio da Silva.
- Vasconcelos, L. L. (1903). *O Extermínio de Cabo Verde. Pavorosas revelações*, Lisboa: Livraria Editora Guimarães, Libânio & C.^a.
- Vasconcelos, L. L. (1918a). Entendamo-nos, *A Voz de Cabo Verde* 331, 1.
- Vasconcelos, L. L. (1918b). Entendamo-nos, *A Voz de Cabo Verde* 332, 1.
- Vasconcelos, L. L. (1918c). A vida jurídica de Cabo Verde – A pena de trabalho correcional em Cabo Verde, *A Voz de Cabo Verde* 352, 2.

O Ser Psicanalista

Mário Andrade dos Santos

Psicólogo Clínico. Psicanalista. Psicoterapeuta - mariojasantos@sapo.pt

Resumo

O autor, tendo por base a obra completa de Sigmund Freud, pretendeu realçar a importância fundamental do funcionamento mental do psicanalista e da sua disponibilidade interna para o processo analítico com os

seus analisandos. Salientando como essencial na formação psicanalítica a análise pessoal que possibilite o tender e o realizar-se naquilo que verdadeiramente se é.

Palavras-chave: Psicanálise, nova relação, função psicanalítica da personalidade, verdadeiro self, expansão da mente.

Being a Psychoanalyst

Abstract

The author, based on the complete work of Sigmund Freud, sought to emphasize the fundamental importance of the psychoanalyst's mental functioning and his internal availability for the analytical process with his

analysands. Emphasizing as essential in the psychoanalytic formation the personal analysis that makes it possible to tend and to realize oneself in what it truly is.

Keywords: Psychoanalysis, new relationship, psychoanalytic function of personality, true self, expansion of mind.

I

À semelhança das operações matemáticas da soma, subtração, multiplicação e divisão, onde é impossível decorar todos os resultados finais resultantes de infinitas combinações dos elementos participantes nas operações, também na psicanálise é impossível conhecer antecipadamente as interpretações para as infinitas relações que se operam na vida mental de cada indivíduo. Na matemática como na psicanálise o importante é o método, o matemático e o psicanalítico. Com eles conseguimos obter

respetivamente o resultado do produto de cada operação matemática e as interpretações correspondentes às conjugações dos elementos mentais num determinado cenário relacional, emocional e do pensar intra e interpessoal.

II

A psicanálise na vertente clínica tenta ajudar o paciente a libertar-se do seu funcionamento psíquico patológico causador de dor mental através da relação psicanalista-analisando, na qual sentindo-se amado, apreciado e entendido, permite-lhe progressiva consciência da sua essência interna e nela ir-se realizando.

O ser psicanalista é trabalhar com o paciente nesta função psicanalítica e mantê-la viva dentro de si mesmo.

III

Ao percorrer toda a obra de Sigmund Freud, para a realização deste trabalho, fui notando os pensamentos do autor que se entrelaçavam com o tema que pretendo abordar, a importância da pessoa do psicanalista para o seu modo de estar na relação analítica.

Sigmund Freud foi o criador da psicanálise, homem da ciência e da cultura, que revela ao longo da sua obra a veia de investigador e inovador, não temendo pôr em causa as suas próprias ideias sempre que acontecimentos recentes as comprometiam, substituindo-as, quando necessário, por outras mais adequadas à interpretação das novas realidades, das dinâmicas mentais, fazendo assim evoluir a psicanálise. Não só a criou como sinalizou vias que foram sendo exploradas pelos psicanalistas, essas e outras que não chegaram a ocorrer à genialidade de Freud. As nossas vidas não são eternas e o saber vai-se construindo com os contributos das sucessivas gerações humanas.

IV

Começo por realçar a ideia de Freud, 1889, que aquele que “já começa [a atividade de hipnotizar, neste caso a de exercer a psicanálise] com estado de ânimo vacilante, conseguirá pouca coisa” (Freud, 1889/1996, p. 137), pois é da adesão interna às te-

orias psicanalíticas e da convicção do poder curativo/transformador do seu método psicoterapêutico que o psicanalista manterá firme a sua esperança de ser capaz de ajudar os seus pacientes na resolução da sua dor mental, nos momentos mais difíceis e conturbados do processo analítico. Esta é, penso, a trave mestra onde assenta a motivação de ser psicanalista.

V

O psicanalista é muito mais do que um técnico virtuoso de psicanálise, é uma pessoa que se relaciona com outra (analisando), e que pela atitude disponível e acolhedora, pela sua personalidade madura, experiência de vida e cultura geral associadas à competência profissional, vai criando condições de trabalho analítico que o ajudam a entender o seu analisando. A este pensamento conduziu-nos Freud quando nos fala da “expectativa confiante” (Freud, 1905/1996) do doente relativamente à medicina (psicanálise) e ao médico (psicanalista) como fator influente no resultado terapêutico, e quando em, 1926, diz que:

Para ele [paciente] é [...] importante que o analista deva possuir qualidades pessoais que o tornem digno de confiança, e que ele deva ter adquirido o conhecimento e a compreensão, bem como a experiência, que, somente estes, possam tornar-lhe possível cumprir sua tarefa [analítica] [...] A análise, à qual todos os candidatos [...] têm de submeter-se, é ao mesmo tempo o melhor meio de formar um[a] opinião sobre a sua aptidão pessoal para o desempenho da sua exigente profissão (Freud, 1926-1927/1996, p. 235).

E, também, quando em 1913 refere que no processo psicanalítico “A extraordinária diversidade das constelações psíquicas envolvidas, a plasticidade de todos os processos mentais e a riqueza dos fatores determinantes opõem-se a qualquer mecanização da técnica” (Freud, 1913a/1996, p. 139). Na verdade, sabemos que a dinâmica relacional entre os mundos internos do analista e do analisando é diferente de análise para análise, ao longo de cada análise e até no decorrer da mesma sessão. A confiança que o analisando deposita no analista surge, por vezes, antes do início da análise, pelas qualidades pessoais e profissionais que conhece do psicanalista, as quais vão ao encontro das suas necessidades e desejos, ou pelas que espera ou que nele projeta,

outras vezes acontece no decorrer das sessões de análise pela relação regular e continente que o analista estabelece com o analisando. Este necessita estar confiante de que o seu analista acolherá e entenderá bem o seu mundo interno carente e fragilizado, como, por outro lado, o protegerá e não se deixará enlouquecer e destruir pela malignidade (“parte psicótica da personalidade” (Bion, 1994)) existente nesse mesmo mundo interno, revelando-lhe desse modo o seu investimento afetivo em si.

VI

Freud, 1895, a dado passo, debruçando-se sobre a técnica do método catártico, diz:

O processo é laborioso e exige muito tempo do médico [psicoterapeuta]. Presupõe grande interesse pelos acontecimentos psicológicos, mas também um interesse pessoal pelos pacientes. Não consigo me imaginar sondando o mecanismo psíquico de uma histeria de alguém que me causasse a impressão de ser vulgar e repelente e que, num conhecimento mais íntimo, não fosse capaz de despertar solidariedade humana, ao passo que consigo manter o tratamento de um paciente tabético ou reumático, independentemente de uma aprovação pessoal desse tipo (Freud, 1895/1996, p. 280).

Tal como no método catártico também no processo psicanalítico, o psicoterapeuta está implicado na relação com o seu paciente e esse envolvimento faz despertar nele motivações que favorecem ou condicionam o trabalho analítico. Em sentido semelhante, temos ouvido Coimbra de Matos apontar a escolha feita pelo psicanalista ou a aposta nas potencialidades do analisando, como pilar fundamental para o decurso de uma boa análise. Sendo a escolha do outro (escolher e ser escolhido) o alicerce de qualquer relação, nem sempre o analista está em condições de poder efetuar essa seleção, como por exemplo quando lhe faltam casos suficientes para trabalhar (também referido por Freud na Conferência XXVIII das Conferências Introdutórias Sobre Psicanálise (Freud, 1917b/1996). Nessas situações o psicanalista precisa estar vigilante aos seus movimentos internos adversos a essa análise, senti-los e pensá-los para que não interfiram negativamente na relação analítica, até que dessa relação emergam fatores cativantes e estimulantes para o analista.

O psicanalista clínico não existe sem analisando e vice-versa. A autoanálise do analista não basta para fazer e manter a mão. A atividade de psicanalisar precisa de prática, de prática sentida e pensada. O psicanalista ao acolher e pensar os mundos (interno e externo) do analisando estes vão repercutir-se nos seus, inclusive na contratransferência, criando oportunidade para analisá-los e transformá-los, principalmente aspectos de si desconhecidos ou apenas aflorados.

VII

Em nota de rodapé da Revisora Geral na primeira página do capítulo II de A Interpretação dos Sonhos (1900) lembra que este título “não expressa propriamente a ideia de uma “interpretação” (fechada, final ou única) dos sonhos, mas a de uma busca do sentido dos sonhos, evidentemente entendidos por Freud como dotados de sentido para cada sujeito ao sonhar” (Revisora Geral, Freud, 1900/1996, p. 131). E um pouco mais à frente Freud escreve “o mesmo fragmento de um conteúdo [do sonho] pode ocultar um sentido diferente quando ocorre em várias pessoas ou em vários contextos” (Freud, 1900/1996, p. 139). Realça-se aqui a importância do mundo interno de cada sujeito para a interpretação própria, diferente da de outros, dos produtos mentais que esse mesmo mundo interno gerou, salientando-se assim que cada caso é um caso. A isto podemos acrescentar a sobredeterminação do sonho, como do sintoma e outras formações do inconsciente, a qual implica que o analista não pode encerrar o sonho num único sentido (como verdade única) mas sim deixá-lo em aberto para o surgimento de novas significações.

VIII

No ano de 1904 Freud relatou que pedia aos seus pacientes que lhe comunicassem “tudo o que lhes passar pela cabeça, mesmo o que julgarem sem importância, ou irrelevante, ou disparatado [...] que não excluam de suas comunicações nenhum pensamento ou idéia pelo fato de serem embaraçosos ou penosos” (Freud, 1904/1996, p. 237). Esta regra irá surgir várias vezes em outros trabalhos posteriores nomeadamente no de 1932 e 1940. O psicanalista ao pronunciar esta regra (de associação livre, regra fundamental) do processo psicanalítico ao paciente é essencial que ele

próprio, por sua vez, não se retire da comunicação (verbal e não verbal) do analisando, nem se impeça de pensar todas as emoções e pensamentos que lhe ocorram, mas pelo contrário esteja mentalmente disponível para acolher as associações do paciente quaisquer que sejam, permitindo que sua atividade inconsciente funcione o mais livremente possível (a atenção flutuante do analista é o correspondente da associação livre do analisando). Como diz Freud:

a atitude que o médico analítico podia mais vantajosamente adotar [face às associações livres do seu paciente], era entregar-se à sua própria atividade mental inconsciente, num estado de *atenção imparcialmente suspensa*, a fim de evitar, tanto quando possível, a reflexão e a construção de expectativas conscientes, não tentar fixar particularmente coisa alguma que ouvisse na memória e, por esses meios, apreender o curso do inconsciente do paciente com o seu próprio inconsciente (Freud, 1923/1996, p. 256).

Contudo, nem sempre isso acontece, diversos motivos podem afastá-lo dessa comunicação (do analisando e do analista de si para si mesmo): quer como Matos (2002) referiu que aspetos internos do analista não resolvidos ao se conectarem com os que lhe transmite o paciente, causando-lhe dor mental, levam-no a evitá-los; quer por demasiado cansaço físico ou mental poder sentir a sessão como penosa, desejando o seu término; quer por intensas ansiedades ou desejos, perturbadores da estabilidade emocional, que o levem a necessitar colocar-se mentalmente fora da relação analítica.

Steiner escreveu “O odor que emerge dos recônditos do eu é demasiado fétido [e, ou perfumado, maligno e, ou, amoroso] para ser respirável” (2008, p. 70), contudo existe, poder-se-ia dizer na senda de Galileu Galilei, se o repelirmos abafando-o. É pelo entendimento das nossas profundezas mentais, entranhas, que poderemos entender as vísceras dos outros.

IX

A partir de 1910, Freud começou a escrever acerca da formação que o psicanalista deveria possuir para o exercício da prática psicanalítica. Disse: “cada avanço em nosso conhecimento [analítico] significa um acréscimo de nosso poder terapêutico” (Freud, 1910a/1996, p.147) e noutro artigo do mesmo ano:

Não é bastante, pois, para um médico [candidato a psicanalista] saber alguns dos achados da psicanálise; ele deve também estar familiarizado com a técnica se ele deseja que seu procedimento profissional se oriente por um ponto de vista psicanalítico. Esta técnica não pode no entanto ser adquirida nos livros, e ela por certo não pode ser descoberta independentemente, sem grandes sacrifícios de tempo, de cansaço e de sucesso. Como outras técnicas médicas, ela tem de ser aprendida com aqueles que já são experimentados nela (Freud, 1910b/1996, p. 238).

E ainda em 1925, escreveu o autor que “Uma formação desse gênero [formação psicanalítica] é mais bem executada se a própria pessoa se submete a uma análise e a experimenta em si mesma; a instrução teórica na análise fracassa em penetrar bastante fundo e não traz convicção” (Freud, 1925/1996, pp. 307-308). Freud escreveu em 1926 que “aprender a análise da única maneira possível — submetendo-se eles próprios a uma análise” (Freud, 1926-1927/1996, p. 238). É por aqui que o aprendiz (candidato) inicia o seu ofício, aprendendo e aperfeiçoando a arte de psicanalisar. Quando o analista está na sessão com o seu analisando, o conhecimento que adquiriu nas leituras, nos seminários e nas supervisões, deve estar numa área de sombra da sua mente (pré-consciente), disponível para ser espontaneamente ativado pelas associações livres do paciente, ligando-se a elas e significando-as mas não as invadindo com teorias rotuladoras. Face às comunicações do analisando é fundamental a capacidade de ressonância interna do analista, que deriva da capacidade de conter e permitir-se sentir as repercussões emocionais, que internamente são despoletadas pelo transmitido do analisando. Ou seja, é necessário haver espaço-tempo para acolher e entender o paciente (sentindo e pensando) e para investigar (a realidade da sessão ao se confrontar com as teorias/pensamentos invocadas, poderá reforçá-las, rejeitá-las ou complementá-las), mas não para o analisando ser revestido (moldado) pelas teorias do analista. Como diz Freud na Conferência XXVIII, das Conferências Introdutórias sobre Psicanálise, o paciente só evolui se os pensamentos que o analista lhe comunica “se coadunarem com o que nele é real” (Freud, 1917b/1996, p. 453). Este assunto surgirá também num trabalho de 1940.

Conhecimento e sabedoria não são idênticos. O segundo inclui o primeiro, mas o primeiro não inclui o segundo. A sabedoria psicanalítica evolui do conhecimento teórico e da experiência emocionalmente vivida da prática clínica (donde se originam pensamentos que são pensados e interiorizados) e das qualidades pessoais para

o ministério. No texto de 1910, Freud escreveu que “nenhum psicanalista [na análise de seus pacientes] avança além do quanto permitem seus próprios complexos e resistências internas” (1910a/1996, p. 150), daí assinalar que o psicanalista “deva iniciar sua atividade por uma autoanálise e levá-la, de modo contínuo, cada vez mais profundamente” (1910a/1996, p. 150). Em nota de rodapé do editor (p. 151) é dito que posteriormente Freud insistia na necessidade de o candidato se submeter a análise didática com um psicanalista (Editor, Freud, 1910a/1996). Em 1913, Freud explica porque é que a autoanálise é insuficiente para o candidato:

mesmo um homem que é muito bem capaz de realizar uma análise em outras pessoas possa comportar-se como qualquer outro mortal e ser capaz de produzir as mais intensas resistências, assim que ele próprio se torna objeto da investigação analítica. Quando isto acontece, somos mais uma vez lembrados da dimensão da profundidade da mente, e não nos surpreende descobrir que a neurose [a patologia mental] tem suas raízes em estratos psíquicos nos quais o conhecimento intelectual da análise não penetrou (Freud, 1913a/1996, p. 142).

Daí ser necessário “uma psicanálise estritamente regular e forte, que não tenha medo de manejar os mais perigosos impulsos mentais e de obter domínio sobre eles, em benefício do paciente” (Freud, 1915/1996, p. 188), pela qual o psicanalista tenha passado, de modo a que ele próprio possa encarnar esse espírito destemido e com os seus analisandos ir até ao mais profundo do ser.

Freud, em 1910, ao focar os contributos positivos e negativos do psicoterapeuta para o processo psicanalítico, aborda a contratransferência do analista que surge “como resultado da influência do paciente sobre os seus sentimentos inconscientes” (Freud, 1910a/1996, p. 150). Mais tarde Freud irá abordar, novamente, o tema da contratransferência. Não só a contratransferência, como toda a relação inconsciente do psicanalista para com o analisando necessita tornar-se consciente (enquanto inconsciente é perturbadora do processo analítico, mas analisada e tornada consciente é importante para entender e interpretar o analisando e a si próprio), porque como diz Freud (1915/1996) a capacidade de analisarmos o outro depende da que formos capazes em relação a nós mesmos. Mas não só áreas inconscientes do analista poderão interferir negativamente, nalgumas situações desastrosamente, no processo analítico dos seus pacientes, também conscientemente (tenho esperança que sejam raros os casos) poderá enredar-se com o seu analisando, agindo necessidades e desejos amo-

rosos, agressivos, narcísicos e outros desadequados ao contexto analítico. Releva-se daqui ser fulcral, visceral para a boa prática psicanalítica, a qualidade, extensão e profundidade da análise pessoal do analista, pois ela é o alicerce do processo construtivo de um analista. Análise pessoal onde tenha vivenciado, pensado e entendido o seu mundo interno e as suas relações com o mundo externo. É a boa análise pessoal que permite a expansão mental dentro do indivíduo e o expandir-se para o mundo externo, relacionando-se e realizando-se, criando uma relação dinâmica de criatividade e de benefícios mútuos entre esses dois mundos. A extrema importância da análise pessoal para o analista não se resume a tornar consciente o inconsciente, bem pelo contrário, é toda a vivência emocional que decorre e se torna possível na relação entre psicanalista e analisando durante todo o processo psicanalítico, é o reviver velhas relações (transferência) e o viver a realidade da “nova relação” (Matos, 2016) com o seu analista (parece-me que em sentido semelhante irá o pensamento de Freud de 1937 quando disse “nem toda boa relação entre um analista e seu paciente, durante e após a análise, devia ser encarada como transferência [positiva]; havia também relações amistosas que se baseavam na realidade e que provavam ser viáveis” (Freud, 1937/1996, p. 237)), é o viver a relação continente (analista)-conteúdo (analisando) num “vínculo simbiótico” (Bion, 1991b) e o adquirir (desenvolver) a “função psicanalítica da personalidade” (Bion, 1991a), a qual lhe permitirá dar continuidade à sua análise pessoal, finda esta, através da autoanálise, possibilitando-lhe analisar em si e nas relações com o mundo externo novos elementos desconhecidos.

X

Em 1911 Freud escreveu que “a resposta a questões de técnica em análise nunca é coisa rotineira” (Freud, 1911/1996, p. 101), ou seja, a técnica tendo os seus alicerces estabelecidos, não é contudo pré-formatada e universal para todos os analistas, basta pensar nos diversos enfoques das diferentes correntes psicanalíticas e na personalidade de cada psicanalista. E em 1912 escreveu “esta técnica é a única apropriada à minha individualidade; não me arrisco a negar que um médico constituído de modo inteiramente diferente possa ver-se levado a adotar atitude diferente em relação a seus pacientes e à tarefa que se lhe apresenta” (Freud, 1912/1996, p. 125). Portanto, o modo de estar com o analisando, de vivenciá-lo e pensá-lo não é uniforme para todos os analistas, como não é uniforme o modo como o mesmo psicanalista analisa cada

um dos seus analisandos, os quais se inserem em diferentes modos de funcionamento mental, à semelhança da relação do pai e da mãe com cada um dos seus filhos, de idades e sexos diferentes e ao longo de diferentes etapas das suas vidas. Neste mesmo trabalho de Freud de 1912 lemos “a regra de prestar igual reparo a tudo [para o analista, em relação ao que o analisando lhe comunica, ou seja a “atenção flutuante”] constitui a contrapartida necessária da exigência feita ao paciente, de que comunique tudo o que lhe ocorre, sem crítica ou seleção [“regra da associação livre”]” (Freud, 1912/1996, p. 126). Se o analista, pelas suas expectativas, interesses ou defesas, seleccionar ou ocultar de si próprio parte(s) da sessão, será conduzido “a nunca descobrir nada além do que já sabe [quer do paciente quer de si próprio] [...] e] certamente falsificará o que possa perceber” (Freud, 1912/1996, p. 126).

É importante não pensarmos que sabemos o que o paciente quis dizer quando a comunicação não ficou clara para nós. Nessa situação há que investigar, aprofundar/esclarecer o assunto, senão a projecção do analista irá sobrepor-se à investigação, à verdade do analisando. Nestas ocasiões, através de questões/interpretações exploratórias dirigidas ao analisando poderemos tentar entender melhor a realidade interna e externa do paciente, e ele próprio ficar mais consciente delas, permitindo-nos interpretar, então, com maior rigor e verdade. No mesmo artigo de 1912, um pouco mais adiante, Freud escreveu que o analista “deve voltar seu próprio inconsciente, como um órgão recetor, na direção do inconsciente transmissor do paciente” (Freud, 1912/1996, p. 129). E em 1913 escreveu “todos possuem, em seu próprio inconsciente, um instrumento com que podem interpretar as elocuções do inconsciente das outras pessoas” (Freud, 1913b/1996, p. 344), significando que atingimos verdadeiramente a atenção flutuante quando, conseguimos usar o funcionamento do nosso inconsciente para contactar diretamente com o do paciente, na relação com este, permitindo-nos descortinar e torná-los conscientes os pensamentos inconscientes contidos nas comunicações do analisando. Este trabalho só é possível ser realizado plenamente quando a própria análise pessoal do analista conseguiu chegar ao âmago do ser, quando não permaneceram no seu mundo interno zonas ou pontos semelhantes a buracos negros existentes no universo, partes não analisadas, que o cegam também em relação a partes da mente do seu analisando, tirando-lhe disponibilidade para com este se relacionar nessas áreas desconhecidas e temidas, ficando assim coartada a “nova relação” (Matos, 2016) entre ambos.

De um outro ângulo, e ainda relativo à atenção flutuante, Freud no mesmo escrito de 1912 refere que o psicanalista “deve simplesmente escutar e não se preocupar se

está se lembrando de alguma coisa” (Freud, 1912/1996, p. 126), ou seja “abandonar-se inteiramente à ‘memória inconsciente’” (Freud, 1912/1996, p. 126), significando que o analista não deve ter a preocupação de memorizar. Elementos de sessões anteriores tornar-se-ão espontaneamente conscientes através de memória associativa, ao serem evocados pelos elementos da sessão presente. Nesta linha de pensamento insere-se Bion quando diz que “o analista é *tornado infinito* pelo despojar-se de memória, desejo, compreensão” (Bion, 1991b, p.56), portanto o analista (em continente vazio) fica infinitamente disponível para tudo acolher em si (e poder pensar e dar sentido aos contidos para os interpretar) quer vindo de si mesmo ou do analisando, nomeadamente a vivência de experiências mentalmente dolorosas. A abertura mental do analista para as suas emoções e pensamentos e para as do analisando é fundamental para permitir a expansão da mente de ambos, possibilitando-lhes caminharem para a raiz do ser pessoal.

XI

Freud na Conferência XXVII diz que “[os conselhos e orientações nos assuntos da vida do paciente não fazem parte do processo psicanalítico, o que se pretende é] que o paciente venha a tomar as decisões por si mesmo [...] a se conduzir de acordo com a verdade referente a si mesmo” (Freud, 1917a/1996, pp. 435-436). E em 1923 diz que:

o objetivo do tratamento [...é obter] do paciente o melhor que suas capacidades herdadas permitam, e tornando-o assim tão eficiente e capaz de gozo quanto é possível [...] O analista respeita a individualidade do paciente e não procura remoldá-lo de acordo com suas próprias ideias pessoais, isto é, as do médico; contenta-se com evitar dar conselhos e, em vez disso, com despertar o poder de iniciativa do paciente (Freud, 1923/1996, p. 267).

Estas duas citações representam o objetivo príncipe da psicanálise, juntamente com a resolução da dor mental patológica do paciente. No processo psicanalítico é crucial o interesse do analista pela pessoa do analisando e não tanto pela doença mental deste. O interesse pelo germe desse ser humano cuja expansão está inibida, aprisionada na doença, causando-lhe dor mental, devido à falta de relações afetuosas, de entendimento, valorizadoras, e de ajuda, que o fizessem sentir-se desejado, amado

e respeitado e lhe possibilitassem amar. A expansão da mente, realizada na relação psicanalista-paciente, quebra as grilhetas psicopatológicas, permitindo ao indivíduo revelar-se na sua pujança.

Freud enfoca a modificação psíquica no analisando através do tornar consciente o inconsciente. Mas, como já atrás afirmámos, isso é apenas uma parte daquilo que de fundamental existe no processo psicanalítico, que conduz a essa modificação. Dissemos que vários outros elementos são peças-chave desse processo, como por exemplo, a “relação continente (psicanalista) — conteúdo (analisando)” (Bion, 1991a) e a “nova relação” (Matos, 2016), assim como o são o desbloquear e potencializar as forças internas dinâmicas de desenvolvimento e o desvendar mais integralmente o “verdadeiro self” (Winnicott, 1988) ou na linguagem de Bion (1982) o evoluir para “O” (na terminologia empregada por Bion a letra O designa a realidade psíquica última desconhecível diretamente, podendo apenas ser conhecível através do produto de suas transformações). Este conjunto de dinâmicas, decorrendo favoravelmente, conduz ao que Freud escreveu, na referida Conferência XXVII, que “O neurótico realmente curado tornou-se outro homem [...] tornou-se o que se teria tornado na melhor das hipóteses, sob as condições [de vida] mais favoráveis” (Freud, 1917a/1996, p. 437).

O analista sabe que o caminho da análise que pode conduzir o paciente a tender para “O” é muitas vezes duro, mas é através dele que poderá conseguir realizá-lo.

XII

No ano de 1918 Freud escreveu que:

A novidade [que contribui para o progresso do conhecimento psicanalítico] só pode ser obtida de análises [...] que a elas se dedique bastante tempo. Apenas em tais casos conseguimos descer aos estratos mais profundos e mais primitivos do desenvolvimento mental e destes obter soluções para os problemas das formações posteriores (Freud, 1918, p. 21).

Este pensamento de Freud conduz-nos em vários sentidos. Por um lado, é fundamental que o analista na sua análise pessoal vá aos fundos de si mesmo e consiga entendê-los para poder viajar sem receio nos fundos dos outros e dar-lhes sentidos.

Por outro lado, este trabalho leva tempo, mesmo numa relação entre um analista com saber e um paciente colaborante. Estabelecer uma relação de confiança e emocionalmente (não intelectualmente) mergulhar nas profundidades do ser, leva tempo. O aspeto da “novidade” referido neste pensamento de Freud relaciona-se com um outro, inserido no mesmo artigo umas páginas adiante:

só estou relatando [do caso do Homem dos Lobos] o que surgiu como experiência independente, não influenciada pela minha expectativa. De forma que nada mais me restou senão recordar a sábia sentença de que há mais coisas no céu e na terra do que sonha a nossa filosofia [“Há mais coisas no Céu e na Terra, Horácio, do que sonha a nossa filosofia” (Shakespeare, n.d., p. 32) — no sentido que a realidade ultrapassa a capacidade de pensar, imaginar]. Qualquer um que pudesse conseguir eliminar ainda mais completamente as suas convicções preexistentes, descobriria, sem dúvida, ainda mais coisas como estas (Freud, 1918/1996, pp. 23-24).

O novo, o desconhecido, o inesperado, o estranho, o diferente, o tender para o infinito, só poderão surgir, ser aceites, acolhidos e tolerados pelo analista (e posteriormente pelo analisando) se para isso este estiver internamente disponível e não, por exemplo, saturado com ideias preconcebidas. Uma das dificuldades na investigação durante o processo psicanalítico advém da pressão por parte do paciente e do próprio analista para que se consigam resultados psicoterapêuticos rápidos, pressionando o analista a interpretar, a queimar etapas da análise. É importante que o analista sinta em si uma postura aberta, recetiva e tranquila para com o analisando e para consigo próprio ao invés de postura ansiosa e pressionante. Outra dificuldade no trabalho de investigação poderá advir do sentimento de omnisciência, arrogância e ódio no analista quando se sentindo posto em causa pelo analisando, por este discordar ou atacar o que o analista lhe havia transmitido. Se estas emoções surgirem no psicanalista é crucial serem contidas e analisadas pelo próprio analista, ao invés de agidas, pois iriam atacar a relação analítica e a procura da verdade. É através do sentimento de se sentir acolhido pelo analista que o paciente poderá cada vez mais colaborar livre e espontaneamente no trabalho analítico, e à medida que internamente se sinta consistente poderá confrontar-se, mais amplamente, com o que teme, do passado, do presente e do futuro.

XIII

Freud escreveu em 1919 que “o tratamento analítico deve ser efetuado, na medida do possível, sob privação — num estado de abstinência” (Freud, 1919/1996, p. 176). Relaciona a abstinência com “a dinâmica da doença e da recuperação” (Freud, 1919/1996, p. 176) no paciente. O enfoque que me interessa neste meu trabalho é a do psicanalista face a essa dinâmica. É essencial que o analista tenha os seus conflitos e carências resolvidos de modo a não agir a satisfação dos desejos e necessidades do paciente, fragilizado e carente, que direta ou indiretamente lhe manifesta o desejo que lhos satisfaça. Este desejo surge, geralmente, integrado numa relação transferencial paciente/filho – analista/pai-mãe, e visa satisfações sexuais, narcísicas ou outras.

É neste contexto que inserimos também o que Freud escreveu em 1920:

O paciente não pode recordar a totalidade do que nele se acha reprimido, e o que não lhe é possível recordar pode ser exatamente a parte essencial [...] É obrigado a *repetir* o material reprimido como se fosse uma experiência contemporânea, em vez de, como o médico preferia ver, *recordá-lo* como algo pertencente ao passado. Essas reproduções [...] são invariavelmente atuadas (acted out) na esfera da transferência, da relação do paciente com o médico (Freud, 1920a/1996, p. 29).

Como referimos, é indispensável que o analista possua capacidade interna para não se deixar envolver emocionalmente a ponto de agir a sua contratransferência, ou agir até de modo consciente, entre outros, sentimentos amorosos-sexuais ou hostis e ideias interesseiras ou generosas. Consciente de que não é ele mesmo que está na origem daquelas atitudes do seu paciente para consigo (a não ser que na realidade o paciente esteja a reagir a sinais-atitudes desadequados do seu analista), pode acolher e sentir a transferência, pensar o seu significado e comunicá-lo ao seu paciente. De modo diferente procederá o analista que por falhas na formação pessoal e na sua análise, ou por sobrecarga emocional e mental momentânea, ou outras, o levem a reagir, transformando a transferência (acontecimento vindo do passado) num acontecimento do presente. No contexto transferencial é importante colocar o foco de análise no recordar do paciente (recordar emocionalmente — reviver dentro de si episódios significativos do passado) porque possibilita a perspectiva do paciente e do analista a trabalhar em conjunto face a um terceiro (o objeto de investigação e análise) e não

como agentes ativos (que agem) envolvidos nesse cenário do passado/presente. Ao invés do contexto transferencial, no contexto da “nova relação” (Matos, 2016), aí sim, o foco de análise poderá envolver também a relação atual (a nova relação) intersubjetiva (relacionando dois mundos internos) entre o psicanalista e o analisando.

XIV

Em 1920, Freud disse que:

o próprio paciente se apossa do material que lhe foi apresentado [no decorrer da análise pelo psicanalista]; trabalha sobre ele, recorda-se do que pode de lembranças aparentemente reprimidas e tenta repetir o resto, como se de alguma forma o estivesse vivendo novamente. Pode assim confirmar, suplementar e corrigir as inferências do médico. Só durante esse trabalho que ele experimenta, pela vitória sobre as resistências, a mudança interior a que visa e adquire para si as convicções que o tornam independente da autoridade do médico (Freud, 1920b/1996, p. 163).

No decurso da investigação no processo analítico é através da vivência da verdade emocional, do pensar (pensamentos e emoções) e do fazer sentido para o analisando (emergidos da relação analista-analisando, onde este se sente acolhido e entendido e vai-se entendendo através das interpretações do analista e onde lhe é permitido ir sendo ele próprio) que este vai interiorizando e desenvolvendo a “função psicanalítica da personalidade” (Bion, 1991a), autonomizando-se progressivamente da pessoa do analista. Possuir e utilizar-se desta função é de importância extrema, pois é ela que vai permitir ao analisando dar continuidade à sua análise pessoal através da autoanálise e como psicanalista, também, analisar os seus analisandos.

XV

Em 1927, Freud escrevia que:

Nós que somos analistas pomos diante de nós como nosso objetivo a análise mais completa e mais profunda possível de quem quer que possa ser nosso pa-

ciente [...] procuramos enriquecê-lo a partir de suas própria[s] fontes internas, colocando à disposição do seu ego aquelas energias que, devido à repressão, se acham inacessivelmente confinadas em seu inconsciente, bem como aquelas que seu ego é obrigado a desperdiçar na tarefa infrutífera de manter essas repressões (Freud, 1926-1927/1996, pp. 245-246).

E em 1937 escreveu que “o objetivo terapêutico [...] era [...] o de exaurir as possibilidades de doenças neles [casos clínicos] e ocasionar uma alteração profunda de sua personalidade” (Freud, 1937/1996, p. 240). Esta alteração de personalidade realiza-se através da evolução do funcionamento patológico para “O” (Bion, 1982), ultrapassando fragilidades (derivadas de processos de desenvolvimento que não se completaram, mas enveredaram por vias sem saída ou por caminhos retorcidos) pela expansão das capacidades afetivo-relacionais-cognitivas.

À semelhança de Freud penso que a análise de um paciente deverá ser a mais profunda e extensamente possível. Como tenho referido, isto implica, por um lado que o analista esteja internamente disponível para realizar essa psicanálise, ou seja, que a sua autoanálise esteja em processo de expansão, encarando como benéfico, ainda que podendo ser mentalmente doloroso, o entrar em contacto com aspetos próprios internos não completamente analisados, no decorrer da relação analítica com o seu paciente, e por outro que o analisando esteja disponível para os custos (psíquicos, de tempo e monetários) que essa análise implica, por vezes difícil de se coadunar com os tempos atuais onde se valoriza a aparência, o superficial e o prazer imediato. Relativamente à libertação de “energias”, elas servirão para impulsionar o processo de o analisando se realizar naquilo que ele verdadeiramente é, aspeto que vai (re)descobrir ao longo do trabalho de pesquisa analítica na relação com o seu psicanalista, desenvolvendo a “função psicanalítica da personalidade” (Bion, 1991a), a capacidade de relacionar-se amando e sendo amado, aceitando-se e aceitando o outro, a capacidade criativa, a curiosidade e interesse pelo novo. É a análise profunda, numa perspectiva de relacionar o passado com o presente e o futuro que permite a expansão do mundo interno e deste para o mundo externo, abrindo-se às relações com os outros e evoluindo nelas. É do seu verdadeiro ser que emerge a sua força pessoal afirmativa no mundo. E é essa força interna, essa individualidade, que é necessário que o meio ambiente acolha e incentive, de modo a que cada indivíduo realizando-se no que lhe é próprio, contribua para um mundo de seres diversos e complementares, onde a cooperação, a amizade, o amor e a criatividade se sobreponham à competição invejosa destrutiva e ao ódio.

REFERÊNCIAS

- Bion, W.R. (1982). *Transformations: Passage de l'Apprentissage à la Croissance*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Bion, W.R. (1991a). *O Aprender com a Experiência*. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Bion, W.R. (1991b). *A Atenção e Interpretação: O Acesso Científico à Intuição em Psicanálise e Grupos*. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Bion, W.R. (1994). *Estudos Psicanalíticos Revisados (Second Thoughts)* (3ª edição). Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1889/1996). Resenha de Hipnotismo, de August Forel. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume I*, 125-140. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1895/1996). Estudos Sobre a Histeria: IV A Psicoterapia da Histeria. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume II*, 269-316. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1900/1996). A Interpretação dos Sonhos (Primeira Parte): Capítulo II O Método de Interpretação dos Sonhos: Análise de um Sonho Modelo. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume IV*, 131-155. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1904/1996). O Método Psicanalítico de Freud. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume VII*, 233-240. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1905/1996). Tratamento Psíquico (ou Anímico). In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume VII*, 267-288. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1910a/1996). As Perspetivas Futuras da Terapêutica Psicanalítica. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XI*, 143-156. Rio de Janeiro: Imago Editora.

- Freud, S. (1910b/1996). Psicanálise 'Silvestre'. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XI*, 229-239. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1911/1996). O Manejo da Interpretação de Sonhos na Psicanálise. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XII*, 97-106. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1912/1996). Recomendações aos Médicos que Exercem a Psicanálise. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XII*, 121-133. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1913a/1996). Sobre o Início do Tratamento (Novas Recomendações Sobre a Técnica da Psicanálise I). In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XII*, 135-158. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1913b/1996). A Disposição à Neurose Obsessiva: Uma Contribuição ao Problema da Escolha da Neurose. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XII*, 335-349. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1915/1996). Observações Sobre o Amor Transferencial (Novas Recomendações Sobre a Técnica da Psicanálise III). In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XII*, 173-188. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1917a/1996). Conferências Introdutórias Sobre Psicanálise: Parte III Teoria Geral das Neuroses; Conferência XXVII Transferência. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVI*, 433-448. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1917b/1996). Conferências Introdutórias Sobre Psicanálise: Parte III Teoria Geral das Neuroses; Conferência XXVIII Terapia Analítica. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVI*, 449-463. Rio de Janeiro: Imago Editora.

- Freud, S. (1918/1996). História de uma Neurose Infantil. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVII*, 13-127. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1919/1996). Linhas de Progresso na Terapia Psicanalítica. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVII*, 169-181. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1920a/1996). Além do Princípio de Prazer. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVIII*, 11-75. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1920b/1996). A Psicogênese de um Caso de Homossexualismo numa Mulher. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVIII*, 155-183. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1923/1996). Dois Verbetes de Enciclopédia: (A) Psicanálise. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XVIII*, 249-270. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1925/1996). Prefácio a Juventude Desorientada, de Aichhorn. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XIX*, 303-308. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1926-1927/1996). A Questão da Análise Leiga: Conversações com uma Pessoa Imparcial/Pós-Escrito. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XX*, 173-248. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1932/1996). Meu Contato com Josef Popper-Lynkeus. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XXII*, 209-218. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Freud, S. (1937/1996). Análise Terminável e Interminável. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XXIII*, 223-270. Rio de Janeiro: Imago Editora.

O Ser Psicanalista

Freud, S. (1940/1996). Esboço de Psicanálise. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Volume XXIII*, 151-221. Rio de Janeiro: Imago Editora.

Matos, A.C. (2002). *Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica*. Lisboa: Climepsi Editores.

Matos, A.C. (2016). *Nova Relação*. Lisboa: Climepsi Editores.

Shakespeare, W. (n.d.). *Hamlet* (2ª edição). Mem Martins: Publicações Europa-América.

Steiner, G. (2008). *Os Livros que não Escrevi*. Lisboa: Gradiva.

Winnicott, D.W. (1988). *O Ambiente e os Processos de Maturação: Estudos Sobre a Teoria do Desenvolvimento Emocional* (2ª edição). Porto Alegre: Artes Médicas.

Entre o ser, o ter e o fazer - *mindfulness e technostress*¹

Ana Galhardo

Instituto Superior Miguel Torga - anagalhardo@ismt.pt

A presente oração pretende partilhar algumas das inquietações relativamente a algo que poderá acarretar deslumbramento, contentamento pela utilidade, pela rapidez, pela facilidade, mas também preocupação, perplexidade, surpresa e até indignação. O texto poderá não corresponder à ideia de sapiência, tal como definida na Infopédia, enquanto “daquele que é sábio, conhecimento vasto, sabedoria ou erudição e, muito menos, sabedoria divina”. Ainda assim, de acordo com o constante na mesma fonte, e temos aqui, desde logo, um exemplo de rápido acesso a um dicionário *online*, uma outra definição de oração de sapiência é a de “discurso inaugural do ano letivo, em universidade”. Com efeito, em relação a esta última definição, e face às circunstâncias em que nos encontramos, parece-me estarem reunidas as condições – o uso da palavra, na sessão de abertura solene das aulas do Instituto Superior Miguel Torga, uma instituição de ensino universitário.

Antes de dar início a esta honrosa tarefa, será cometida a ousadia de lançar um desafio aos presentes. Gostaria de pedir-vos que guardassem os vossos telemóveis e que, por alguns minutos, resistissem à tentação de os consultar ou usar. Certamente que esta é uma provocação mais desafiante para uns do que para outros, pelo que me atrevo a propô-la como uma experiência. Como se estivéssemos num laboratório e, apesar de não conhecermos o produto final e de a nossa mente apenas colocar hipóteses acerca dele, experimentássemos uma mistura de reagentes num balão de Erlenmeyer.

Entre o ser, o ter e o fazer - *mindfulness e technostress*. Ainda que o título se inicie com o ser, começaremos pelo fazer a ver se chegamos ao ser, talvez sem ter...

Os consideráveis avanços tecnológicos a que temos vindo a assistir nas últimas décadas conduziram a inúmeras transformações sociais, culturais, económicas, relacionais, entre outras. Em poucos anos, em Portugal, passámos de 2 canais de televisão (alguns dos presentes certamente se recordam da RTP1 e RTP2 como os únicos exis-

¹ Oração de Sapiência proferida em 8 de novembro de 2017 por ocasião da Abertura Solene das Aulas no Instituto Superior Miguel Torga.

tentes) para infindáveis canais de televisão por cabo, *boxes*, gravações... Os telemóveis deixaram de pesar quilos, não terem rede na maior parte dos locais e passaram a funcionar como um acessório, ou melhor, um elemento indispensável da rotina diária de diferentes gerações. Progressivamente, a sua função inicial de realizar telefonemas ou recorrer ao *short message service*, a que vulgarmente chamamos SMS, foi-se modificando, constituindo-se atualmente como um dispositivo com um alargado leque de possibilidades. Aliás, a designação *smartphone* é disso um claro indicador. Os computadores sofreram igualmente aperfeiçoamentos notáveis. As aplicações reproduziram-se a uma velocidade estonteante. O correio em suporte de papel está em vias de extinção e as redes sociais povoam agora o dia a dia de milhões de pessoas em todo o globo. A título de exemplo, a rede social *Facebook* conta com mais de mil milhões de utilizadores, quatro milhões e setecentos mil dos quais no nosso país.

Vivemos numa sociedade tecnologicamente mediada na qual a interseção entre a tecnologia e a psicologia tem vindo a ser designada como *ciberpsicologia*. Este domínio do saber engloba áreas muito diversificadas como a *e-health*, o bem-estar digital, a telemedicina, mas também o *technostress*. De facto, já em 1997, McKenzie e And (1997) referiam que, à medida que a disponibilidade e complexidade da tecnologia aumentam, aumenta também a pressão para a integração e adaptação, gerando stress.

O conceito de *technostress* foi definido pela primeira vez em 1984, por Craig Brod (1984, p. 16), como sendo “uma doença moderna de adaptação causada pela incapacidade de lidar com as novas tecnologias computacionais de uma forma saudável”. Posteriormente, Weil e Rosen (1997) referiam que o *technostress* diz respeito a “qualquer impacto negativo nas atitudes, comportamentos ou psicologia, causado, direta ou indiretamente, pela tecnologia”. Adicionalmente, Salanova, Llorens e Cifre (2013), sugerem que a experiência psicológica de *technostress* corresponde a um constructo multidimensional que inclui duas experiências psicológicas específicas, e que designam por *technostrain*, ou tensão digital, que se manifesta por ansiedade, fadiga, ceticismo e ineficácia, e a tecno-adição, que se traduz numa utilização excessiva e compulsiva das tecnologias de informação e comunicação acompanhada por sentimentos de ansiedade e cansaço.

Na verdade, o *technostress* pode ser entendido como a experiência de stress que os utilizadores finais das tecnologias de informação e comunicação, a que já nos habituámos a chamar TIC (não podemos perder tempo...) podem evidenciar resultante da sobrecarga deste uso, sendo que esta experiência de stress pode advir de diferentes fenómenos.

Um deles é o uso problemático da internet. Se os estudos sobre comportamentos aditivos relacionados com a internet contam já com mais de duas décadas, ainda não são completamente conhecidas as razões que levam a que os sujeitos desenvolvam uma adição.

Também neste âmbito se enquadra o apego excessivo aos dispositivos móveis. De facto, ainda que não tenhamos nos manuais de classificação e diagnóstico uma entidade nosológica referente a este tipo de situação, têm surgido relatos e alguns estudos relativos ao desconforto ou ansiedade despoletados pela indisponibilidade de um telemóvel, *tablet*, *personal computer* (PC) ou qualquer outro dispositivo de comunicação virtual. O termo nomofobia foi adotado para traduzir este tipo de dificuldades, resultando da expressão inglesa *no-mobile-phone*, avançada num estudo da SecurEnvoy, conduzido em 2008, no Reino Unido.

Um outro fenómeno que igualmente se observa é o da utilização *multitask* destas tecnologias. Em distintos contextos, alguns indivíduos, alternam no uso de diversos ecrãs, ou seja, fazem oscilar a sua atenção entre mais do que uma fonte de informação digital.

Mas a tecnologia, ainda que possa ser facilitadora da realização de variadas tarefas, pode também conduzir a uma sobrecarga, a um ritmo mais acelerado de trabalho, ou à invasão do espaço, tempo e vida privada das pessoas. Para a maioria de nós não é invulgar receber e responder a *emails* ao fim de semana ou fora das horas de trabalho, receber notificações, etc. Tal pode resultar, como referem Yun e colaboradores (2012), na existência de um conflito trabalho-casa e no aumento do stresse no trabalho.

De mencionar ainda, aspetos como os da privacidade *online* ou mesmo de desinibição *online*, sendo que já Suler (2004) chamava à atenção para o facto de os utilizadores da internet poderem apresentar a tendência de autorrevelarem mais informação do que aquela que revelariam presencialmente.

Indubitavelmente a comunicação através de dispositivos tem vindo a ser descrita como englobando aspetos nocivos, como a dependência patológica, o medo e a ansiedade associados à impossibilidade de usar estes dispositivos de comunicação, mas como encerrando, também, aspetos positivos, como a conveniência, o conforto e a disponibilidade. De acrescentar que um estudo recente, publicado este ano, indica que a utilização excessiva dos dispositivos móveis, nomeadamente dos *smartphones*, pode desencadear *technostress* e ter um impacto negativo na saúde e nas atividades pessoais e profissionais dos indivíduos (Boonjing & Chanvarasuth, 2017). Estes au-

tores referem que, ao nível da saúde física, aumenta a probabilidade de problemas como dores no pescoço e ombros, fadiga ocular e dificuldades ao nível do sono. Por sua vez, em termos psicológicos, sugerem que os utilizadores podem sentir-se isolados e experienciar ansiedade e irritabilidade quando impedidos de usar os dispositivos. Mas acrescentam, ainda, que esta utilização em excesso acarreta também um impacto negativo em termos da satisfação e da produtividade no trabalho.

Pelo até aqui elencado, é por demais evidente que como pano de fundo temos o modo fazer como algo inevitável. Somos facilmente conduzidos pelo modo fazer, aliás numa perspetiva evolucionária, o modo fazer, a capacidade de resolver problemas, tiveram e continuam a ter um papel fundamental na nossa sobrevivência. A função do modo fazer é a de conduzir à realização de objetivos particulares que a mente define, podendo estes estar relacionados com o mundo externo, como escrever um artigo, levar o carro à oficina ou viajar, ou com o nosso mundo interno, como sentir felicidade, não cometer erros ou não sentir tristeza. No modo fazer estamos constantemente a avaliar o cumprimento ou alcance destes objetivos, fazendo comparações entre o que é e o que gostaríamos que fosse ou consideramos que deveria ser. Ora não será difícil perceber que nestas comparações nem sempre encontramos uma sobreposição ou coincidência entre o que é e o que era desejável ou esperado, levando muitas vezes a que experienciemos sofrimento.

Todavia, se o fazer nos ocupa tempo e espaço, o ter surge em duas vertentes distintas, ainda que interligadas. O ter enquanto posse material. Ter o último modelo de *smartphone*, ter um *i-Pad*, *Surface* ou computador portátil com características que satisfaçam as nossas necessidades ou, então, simplesmente tê-los porque se tornaram objetos desejados, valorizados, cobiçados... , mas também o ter como o ter que fazer, ter que sentir, ter que ser... Com efeito, as nossas mentes, enquanto contadoras de histórias, com uma infundável capacidade de persuasão, vão-nos avisando que temos que... E nem sempre temos! Não temos que responder a mensagens na hora, não temos que consultar os *emails* de cinco em cinco minutos, não temos que verificar o telemóvel de uma forma automática...

De facto, uma das características do modo fazer é o que designamos como “piloto automático”. Por “piloto automático” entende-se um estado mental no qual agimos sem consciência intencional, ou consciência da perceção sensorial. No presente tema rapidamente conseguimos listar situações de funcionamento em piloto automático. A “obsessão” de conferir os *emails*, clicar para ver notificações, mover o *scroll* sem ver realmente o que foi publicado... A capacidade de funcionar em “piloto automático”

encontra-se bem desenvolvida na espécie humana e, apesar de constituir uma vantagem evolucionária, sendo considerada uma importante competência adaptativa, contribui, também, para a nossa vulnerabilidade em termos de sofrimento emocional (Crane, 2009). De facto, o funcionamento em “piloto automático” conduz a efeitos prejudiciais quando é usado para processar a nossa experiência emocional. Este encontra-se associado a processos de pensamento ruminativos, os quais são habitualmente autofocados e limitadores do contacto do indivíduo com o momento presente, conduzindo-o a um círculo vicioso e gerador de maior sofrimento.

Mas se até aqui fomos refletindo acerca da magia da tecnologia, uma magia conducente ao deslumbramento, mas que não é isenta de potenciais perigos ao nível do comportamento humano, onde os modos fazer e ter predominam, importa agora ver o outro lado da equação *tecnostresse*:

O que podemos fazer para nos proteger deste novo tipo de sofrimento?

Qual o outro modo de funcionamento que podemos desenvolver e que poderá atuar como antídoto ou alternativa ao modo fazer?

É aqui que o conceito de *mindfulness* ganha espaço, abrindo a possibilidade de responder em vez de reagir, e é exatamente nesta perspetiva que o iremos abordar.

De acordo com Kabat-Zinn (1994), o *mindfulness* traduz-se na consciência que emerge quando dirigimos a atenção para a nossa experiência de uma forma particular: intencionalmente (a atenção é deliberadamente dirigida para aspetos específicos da experiência); no momento presente (quando a mente vai para o passado ou para o futuro, é trazida de volta para o presente); sem julgamento (o processo é acompanhado por uma atitude de aceitação da experiência, seja esta qual for). Trata-se, assim, de uma ação de observação participante na medida em que implica estar consciente, de um modo profundo e direto, do que está a acontecer, à medida que acontece, com uma atitude de aceitação.

De acordo com Germer, o *mindfulness* pode ser entendido como “uma forma simples de nos relacionarmos com a experiência que, desde há muito, tem vindo a ser usado para atenuar a dor das dificuldades da vida, particularmente daquelas que são aparentemente autoimpostas” (2005, p.3). A palavra *mindfulness* pode referir-se a um constructo teórico, uma prática de cultivar o *mindfulness*, como por exemplo a meditação, ou um processo psicológico (estar *mindfulness*). No fundo, corresponde ao oposto do funcionamento em “piloto automático”, ao oposto do “sonhar acordado”, pois implica um direcionar da atenção para o momento presente, e para o que se destaca nesse momento.

O *mindfulness* constitui-se como parte integrante de diversas tradições espirituais. No entanto, a consciência *mindfulness* não é de natureza religiosa ou esotérica, sendo potencialmente acessível e aplicável a todos os seres humanos. Na tradição Budista, o *mindfulness* é uma das componentes através das quais se pode alcançar uma compreensão das origens do sofrimento, bem como um meio para nos libertarmos dos padrões de sofrimento acrescido às dificuldades e à dor, que são inerentes aos seres humanos (Gunaratama, 2002).

Kabat-Zinn (1990) foi pioneiro na integração de práticas de meditação *mindfulness* provenientes da tradição Budista num programa psicoeducacional dirigido a pacientes com dor crónica e outras condições médicas. Este programa de oito sessões, designado por Programa Baseado no *Mindfulness* para Redução do Stresse contextualiza e ensina a prática de *mindfulness* num formato grupal, evidenciando também um carácter educativo. Trata-se de um programa que tem por base os modelos do stresse da medicina mente-corpo e que aborda igualmente os desafios inerentes à vida moderna. Nos Estados Unidos da América, o Programa Baseado no *Mindfulness* para Redução do Stresse tornou-se parte de um importante campo da medicina integrativa. Em Portugal, este e outros programas têm sido reconhecidos e tem-se assistido a um movimento crescente no sentido do desenvolvimento destas intervenções, em contextos de saúde (hospitalar ou outro), em contexto escolar e organizacional. Disto são exemplos o Programa Baseado no *Mindfulness* para a Infertilidade (Galhardo, Cunha, & Pinto-Gouveia, 2013), o BeFree, dirigido a pessoas com obesidade e com ingestão compulsiva (Pinto-Gouveia et al., 2017), o programa Mentés Sorridentes, implementado em meio escolar (Mentés-Sorridentes, 2018).

De acordo com Harris (2009) podemos usar o *mindfulness* para “acordar”, ligarmos-nos a nós mesmos e apreciar a plenitude de cada momento na vida. Podemos usá-lo para melhorar o nosso autoconhecimento, para aprender mais acerca de como nos sentimos, pensamos e reagimos. Podemos usá-lo para nos ligarmos profunda e intimamente aos outros e, principalmente, a nós próprios. E podemos usá-lo para conscientemente influenciar o nosso comportamento e aumentar o leque das nossas respostas ao mundo em que vivemos. Trata-se da arte de viver de forma consciente – uma forma profunda de aumentar a nossa resiliência psicológica e a satisfação com a vida.

Presentemente, uma multiplicidade de estudos apontou que as abordagens baseadas no *mindfulness* são eficazes em condições como a dor crónica (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985), as perturbações de ansiedade (Kabat-Zinn et al., 1992), a fibromialgia (Goldenberg et al., 1994; Kaplan, Goldenberg, & Gal-

vin-Nadeau, 1993), a psoríase (Kabat-Zinn et al., 1998), e o cancro (Specia, Carlson, Goodey, & Angen, 2000). Por sua vez, a Terapia Cognitiva Baseada no *Mindfulness* (MBCT) apresenta-se como uma intervenção com efeitos ao nível da prevenção de recaída da depressão em pacientes com três ou mais episódios depressivos anteriores (Teasdale et al., 2000). Este tipo de abordagens tem ainda vindo a ser aplicado em pacientes com perturbações da alimentação e da ingestão (*binge eating*) (Kristeller & Hallett, 1999), com grupos heterogêneos de doentes com diferentes patologias (Reibel, Greeson, Brainard, & Rosenzweig, 2001), com estudantes universitários (Astin, 1997; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998), e voluntários da comunidade (Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001).

Nos últimos trinta anos, as intervenções baseadas no *mindfulness* têm vindo a ganhar popularidade em disciplinas como a medicina comportamental e a psicologia clínica (Kabat-Zinn, 2003). Para além da realização de estudos de eficácia deste tipo de intervenções, a prática de *mindfulness* tem também vindo a ser integrada em abordagens clínicas convencionais, como é o caso das terapias cognitivo-comportamentais (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) e estendeu-se a outros contextos, como os da educação e das organizações.

De mencionar ainda que a investigação acerca dos efeitos do *mindfulness* tem também beneficiado dos avanços tecnológicos e, na atualidade, contamos já com inúmeros estudos que, através das técnicas de imagiologia, conduziram a um conhecimento mais aprofundado dos mecanismos anatomofisiológicos envolvidos. Nesta área são de realçar os estudos de Davidson e colaboradores (2003) e de Davidson e Lutz (2008) que mostraram os ganhos ao nível da neuroplasticidade cerebral resultantes da prática de meditação *mindfulness*, assim como a investigação de Kaliman e colaboradores (2014) que indicou este tipo de meditação como tendo impacto na resposta antiinflamatória dos praticantes. Também na utilização das tecnologias de informação e comunicação, Riedel e colaboradores (2012) observaram, numa perspetiva endocrinológica, que os indivíduos expostos a uma condição experimental de *technostress* na qual eram confrontados com uma falha no sistema sob a forma de uma mensagem de erro, revelavam um aumento significativo nos níveis de cortisol salivar, a hormona do stresse.

Na realidade, Thayer e Lane, (2000), bem como Creswell (2015), propuseram que a meditação *mindfulness* reduz o stresse através da melhoria da autorregulação, a qual aumenta a neuroplasticidade e conduz a benefícios em termos de saúde. Estes mesmos autores sugeriram também que o *mindfulness* poderá modular diretamente o

stresse através de uma via *bottom-up*, que altera os eixos simpático-adrenal-medular e hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando a atividade do sistema nervoso parassimpático. Como tal, o *mindfulness* poderá prevenir respostas de stresse de luta-fuga, desencadeadas pelo sistema nervoso simpático. Esta ideia encontra suporte na investigação que tem apontado que o *mindfulness* conduz a um aumento da atividade do sistema nervoso parassimpático, como é o caso dos estudos conduzidos por Ditto, Eclache, e Goldman (2006) e por Tang e colaboradores (2009).

Face a este *background*, é legítimo equacionar que o treino de competências de *mindfulness* contribua para atenuar os efeitos negativos da experiência de *technostress*, conduzindo ao bem-estar digital. O bem-estar digital pode ser entendido como um constructo que integra os aspetos relacionados com o bem-estar dos indivíduos no que respeita ao uso das tecnologias de informação. Alguns exemplos poderão ser o nível de apego ou ligação que as pessoas têm com os seus dispositivos, a sua impulsividade em responder a notificações, a sua propensão para realizar pesquisas *online*, os seus padrões *multitask*, a segurança *online*, o tempo que passam a utilizar os dispositivos. No fundo, e de acordo com Mc Mahon e Aiken (2015), o bem-estar digital traduz o quão saudável é a relação do sujeito com a tecnologia digital, quer em termos físicos, quer mentais.

Assim, acreditamos que a moderação, ou autorregulação, poderá ser uma abordagem mais realista no que respeita ao uso da tecnologia. Esta moderação englobará escolhas conscientes no que respeita ao uso destas tecnologias, podendo delas retirar os inequívocos benefícios que nos oferecem. Se a sua utilização não acontecer em piloto automático, com o medo de estar a perder alguma coisa importante, e em vez disso for uma utilização no momento presente, com um propósito, até com curiosidade, talvez consigamos ser, em vez de fazer.

No modo ser, a mente não precisa de fazer nada, não precisa de ir a lugar nenhum e pode focar-se na experiência do momento presente, permitindo-nos estar conscientes do que quer que seja a nossa experiência. E esta poderá ser de contentamento pelas potencialidades que temos ao dispor através das tecnologias, mas poderá também ser de ansiedade ou stresse. Se for este o caso, mas tivermos consciência disso, teremos a oportunidade de escolher o que é verdadeiramente importante para nós, o que nos faz sentir o que a nossa vida, grávida de possibilidades, nos oferece. Não se trata, pois, de diabolizar as tecnologias, mas sim criar espaço para ser... Criar espaço para nos ligarmos a nós mesmos e aos outros, o que pode implicar escolher tempos e espaços desligados das tecnologias.

E por falar em desligados das tecnologias, gostaria de vos agradecer terem aceite o convite de não usar os vossos telemóveis durante esta apresentação e poderem agora refletir sobre o que sentiram, sobre o que as vossas mentes vos contaram acerca desta experiência. Trata-se de uma experiência aparentemente simples, mas que vos desafia a repetir, pois a prática regular, essa sim, acaba por ter retorno!

Efetivamente, ao agir de acordo com os nossos valores, enquanto direções de vida valorizadas, estaremos também a contribuir para modelar comportamentos na geração *digital native*.

REFERÊNCIAS

- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychother Psychosom*, 66(2), 97-106.
- Boonjing, V., & Chanvarasuth, P. (2017). Risk of overusing mobile phones: Technostress effect. *Procedia Computer Science*, 111(Supplement C), 196-202. doi: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.06.053>
- Brod, C. (1984). *Technostress: the human cost of the computer revolution*. Reading, Mass: AddisonWesley.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy*. London: Routledge.
- Creswell, J. D. (2015). Biological Pathways Linking Mindfulness with Health. In K. W. Brown, J. D. Creswell & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (pp. 426-440). New York: Guildford Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., . . . Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*, 65(4), 564-570.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176-174.

- Ditto, B., Eclache, M., & Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. [journal article]. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(3), 227-234. doi: https://doi.org/10.1207/s15324796abm3203_9
- Galhardo, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindfulness-Based Program for Infertility: Efficacy study. *Fertility and Sterility*, 100(4), 1059-1067. doi: <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2013.05.036>
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, M. G., Brodeur, C., Smith, S., & Schmid, C. H. (1994). A controlled study of a stress-reduction, cognitive-behavioral treatment program in fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2, 53-66.
- Gunaratama, B. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Aonde quer que eu vá*. Lisboa: Sinais de Fogo.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., . . . Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Am J Psychiatry*, 149(7), 936-943.

- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., . . . Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med*, *60*(5), 625-632.
- Kaliman, P., Alvarez-Lopez, M. J., Cosin-Tomas, M., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology*, *40*, 96-107. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>
- Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen Hosp Psychiatry*, *15*(5), 284-289.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *J Health Psychol*, *4*(3), 357-363. doi: <https://doi.org/10.1177/135910539900400305>
- Mc Mahon, C., & Aiken, M. (2015). *Introducing Digital Wellness: Bringing Cyberpsychological Balance to Healthcare and Information Technology*.
- McKenzie, B., & And, O. (1997). Trying to reduce your technostress? Helpful activities for teachers and library media specialists. *School Library Media Activities Monthly*, *13*(9), 24-26.
- Mentes-Sorridentes. (2018). *Quando a escola respira*. Paço de Arcos: Edições Mahatma.
- Pinto-Gouveia, J., Carvalho, S. A., Palmeira, L., Castilho, P., Duarte, C., Ferreira, C., . . . Costa, J. (2017). BEfree: A new psychological program for binge eating that integrates psychoeducation, mindfulness, and compassion. *Clinical Psychology Psychotherapy*, *24*(5), 1090-1098.
- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *Gen Hosp Psychiatry*, *23*(4), 183-192.

- Riedl, R., Kindermann, H., Auinger, A., & Javor, A. (2012). Technostress from a Neurobiological Perspective. [journal article]. *Business & Information Systems Engineering*, 4(2), 61-69. doi: <https://doi.org/10.1007/s12599-012-0207-7>
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*, 48(3), 422-436. doi: <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *J Behav Med*, 21(6), 581-599.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med*, 62(5), 613-622.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326. doi: <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Fan, Y., Feng, H., Wang, J., Feng, S., . . . Fan, M. (2009). Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(22), 8865-8870. doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.0904031106>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol*, 68(4), 615-623.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61, 201-216.
- Weil, M. M., & Rosen, L. (1997). *Technostress: Coping with Technology @Work @ Home @Play*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc.

- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a Wellness-Based Mindfulness Stress Reduction intervention: a controlled trial. *Am J Health Promot*, *15*(6), 422-432.
- Yun, H., Kettinger, W. J., & Lee, C. C. (2012). A new open door: The smartphone's impact on work-to-life conflict, stress, and resistance. *International Journal of Electronic Commerce*, *16*(4), 121-152. doi: <https://doi.org/10.2753/jec1086-4415160405>