

SAUDADE, MELANCOLIA E DEPRESSÃO: REFLEXÃO SOBRE A POLICRISE CONTEMPORÂNEA E A ALTERNATIVA DA PRÁTICA CONTEMPLATIVA

PAULO BORGES

O CRESCENTE MAL-ESTAR NA CIVILIZAÇÃO, A EPIDEMIA DA DEPRESSÃO E A MELANCOLIA

Passado quase um século, o diagnóstico feito por Sigmund Freud, sobre *O Mal-Estar na Civilização* (*Das Unbehagen in der Kultur*, 1930), torna-se cada vez mais evidente na policrise contemporânea. Se Freud constata que o imenso progresso tecnocientífico, de que os seus contemporâneos tanto se orgulhavam, por haver estabelecido um inédito “controle sobre a natureza”, “não aumentou a quantidade de satisfação prazerosa que poderiam esperar da vida e não os tornou mais felizes”¹, isto é hoje cada vez mais dramaticamente patente no exponencial aumento do mal-estar psicológico, existencial e social à escala da civilização global, com incidência mais marcante no berço europeu-ocidental desta globalização e no domínio da saúde mental. Joke Hermesen, filósofa neerlandesa contemporânea, recorda que cerca de quatrocentos milhões de pessoas em todo o mundo “padecem de transtornos de ansiedade e de estados de espírito sombrios, que se combatem com quantidades industriais de antidepressivos”, cujo consumo quadruplicou nos últimos 25 anos, em boa parte devido à pressão da indústria farmacêutica sobre a classe médica, embora se constate a sua ineficiência nos quadros depressivos leves e moderados (Joke, 17-18). No que respeita a Portugal, os dados de 2025 apontam a quase duplicação do consumo de antidepressivos na última década, sendo por dia vendidas em média 33 mil embalagens. Segundo a Infarmed foram prescritas em 2024 12 milhões de caixas, o valor mais alto de sempre, correspondendo a um crescimento de 80% entre 2013 e 2023. Em termos relativos, Portugal é o quarto país da OCDE onde o consumo de antidepressivos mais cresceu desde 2015, é o segundo país com mais casos psiquiátricos e o quinto com mais depressões da União Europeia, estimando-se que 12% da população sofra de depressão crónica.

¹ Sigmund Freud, *O Mal-Estar na Civilização*, tradução de José Octávio de Aguiar Abreu, Rio de Janeiro, Imago Editora, 1997, p.39.



Há uma verdadeira “epidemia das depressões”, título do livro de Trudy Dehue, catedrática de Psicologia e Filosofia da Ciência da Universidade de Groningen, mas, como nota oportunamente Joke Hermesen, o que o século XX designou de modo simplista como “depressão” corresponde na verdade ao complexo e ambivalente “conjunto de sentimentos e estados de espírito” tradicionalmente associados à melancolia. A chamada depressão, definida no *Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais* da Associação Americana de Psiquiatria como “um estado de espírito sombrio que se manifesta em forma de sentimentos de tristeza, vazio e desespero”, é em boa parte uma expressão medicalizada e medicamentada da melancolia, que se está a converter, em muitos países, na “principal causa de sofrimento psíquico, isolamento social e incapacidade laboral”². A medicação massiva da depressão, a par da pressão da indústria farmacêutica, deve-se também à cultura neoliberal da produtividade e rentabilidade a todo o custo (*Ibid.*, pp.18-19), indutora da “sociedade do cansaço”³, que sabotagem os seus próprios objectivos ao gerar cada vez mais sujeitos inoperativos por procurar um rápido tratamento dos sintomas sem ponderar as suas causas profundas⁴. Isto permite relacionar capitalismo com pulsão de morte, vislumbrando na obsessão do crescimento económico ilimitado uma doença terminal da civilização⁵.

A MELANCOLIA DEPRESSIVA E A DIVINA MELANCOLIA

Importa assim, para pensar a crise presente e discernir alternativas práticas, enquadrar a epidemia da depressão na mais ampla fenomenologia do espírito melancólico, fazendo-o também mediante um olhar a partir da cultura galaico-portuguesa e da dimensão simultaneamente particular e universal da experiência da saudade. É um sinal dos tempos que predomine a leitura depressiva da melancolia, patente no filme *Melancholia* (2011), de Lars von Trier, ele próprio sujeito a profunda depressão durante as filmagens e que declara nada haver feito

² Joke J. Hermesen, *Melancholia em Tempos de Perturbação*, tradução de Maria Antónia Vasconcelos, revisão de Raquel Mouta, Lisboa, Quetzal Editores, 2022, p.18.

³ Cf. Byung-Chul Han, *A Sociedade do Cansaço*, tradução de Gilda Lopes Encarnação, Lisboa, Relógio D'Água Editores, 2014.

⁴ Joke J. Hermesen, *Melancholia em Tempos de Perturbação*, pp.18-19.

⁵ “Aquilo a que hoje chamamos crescimento é, na realidade, uma proliferação carcinomatosa, desprovida de objectivo. Atualmente assistimos a uma euforia de produção e crescimento que faz lembrar um delírio de morte. Simula uma vitalidade que oculta a aproximação de uma catástrofe mortal. A produção assemelha-se cada vez mais a uma destruição” – Byung-Chul Han, *Capitalismo e Pulsão de Morte*, tradução de Ana Falcão Bastos, Lisboa, Relógio D'Água Editores 2023, p.9.



com o filme senão “espreitar o profundo abismo do Romantismo alemão”⁶. Esta é a tendência que também se expressa no ensaio de Freud *Luto e Melancolia*, que caracteriza a melancolia, em termos psíquicos, como “uma depressão profundamente dolorosa, uma suspensão do interesse pelo mundo exterior, a perda da capacidade de amar, a inibição de toda a actividade e a diminuição do sentimento de estima de si que se manifesta em auto-censuras e auto-injúrias e vai até à expectativa delirante do castigo”⁷. Tal como o luto, a melancolia é “uma reacção à perda de um objecto amado”, com a diferença de que o doente melancólico “não pode apreender conscientemente o que perdeu” (*Ibid.*, p.149). Na leitura freudiana, o que o melancólico na verdade perdeu é a si mesmo (*Ibid.*, p.152), o que gera um estar *De Luto por Existir*, sugestivo título do livro de Ricardina Guerreiro sobre a melancolia de Bernardo Soares à luz de Walter Benjamin⁸.

A interpretação fisiológica e patológica da melancolia predomina na tradição da medicina ocidental, que lhe dá o nome do humor, a bílis negra (*mélaina kolé*), em cujo desequilíbrio consiste, segundo Hipócrates⁹, embora os seus sintomas sejam principalmente desregulações mentais que a aproximam ou identificam com a loucura, como dá conta a volumosa obra *Anatomia da Melancolia* (1621), de Robert Burton¹⁰. Esta redução fiscalista da fenomenologia melancólica contrasta com o tratamento do tema na teologia e na filosofia, embora nestas ainda predomine a leitura patológica: a melancolia, reporta o mesmo Burton, pode ter causas sobrenaturais a par das naturais, como Deus e os espíritos, angélicos ou demoníacos (cf. *Ibid.*, pp.183-206). Há, todavia, claras excepções à leitura meramente fisiológica-patológica. É o caso de Aristóteles, a quem foi atribuído o célebre *Problema XXX*, que o abre com a interrogação que ressoará através dos séculos: “Por que razão todos aqueles que foram seres humanos de excepção, no que respeita à filosofia, à ciência do Estado, à poesia ou às artes, são manifestamente melancólicos e alguns mesmo ao ponto de serem tomados por males originados pela bílis negra?”¹¹. Aristóteles, ou um membro da sua escola, como Teofrasto, parece autonomizar a melancolia da causa fisiológica que lhe confere o nome e

⁶ Cf. Joke J. Hermesen, *Melancolia em Tempos de Perturbação*, p.20.

⁷ Sigmund Freud, “Deuil et mélancolie”, in *Métapsychologie*, tradução do alemão, revista e corrigida, por Jean Laplanche e J.-B. Pontalis, Paris, Gallimard, 2006, pp.146-147.

⁸ Ricardina Guerreiro, *De Luto por Existir. A melancolia de Bernardo Soares à luz de Walter Benjamin*, prefácio de João Barrento, Lisboa, Assírio & Alvim, 2004.

⁹ Cf. László F. Földenyi, *Melancolia*, tradução de Adan Kovacsics, Barcelona, Galaxia Gutenberg/Círculo de Lectores, pp.17-19.

¹⁰ Cf. Robert Burton, *Anatomía de la Melancolia. I*, prefácio de Jean Starobinski, tradução de Ana Sáez Hidalgo, Madrid, Asociación Española de Neoropsiquiatria, 2003, pp.172-180.

¹¹ Aristóteles, *L'Homme de Génie et la Mélancolie*, tradução, apresentação e notas de J. Pigeaud, Paris, Éditions Rivages, 1991, p.83.



centra-se na fenomenologia da excepcionalidade, usando a palavra *perittoí*, de *perissós*, “que ultrapassa a norma”, com o sentido de “excessivo, extraordinário, abundante, supérfluo”¹².

No final da Idade Média a melancolia deixa de constituir um temperamento patológico fixo para poder designar um estado temporário de “tristeza sem causa”¹³, ressurgindo já na Idade Moderna, como num poema de Tscherning, de 1655, associada a um “espírito celeste” que inflama “subitamente os corações”, fazendo com que “saíam de si mesmos e busquem uma via / Mais do que terrestre” (Tscherning, in *Ibid.*, p.362). Na Espanha de Cervantes e na Inglaterra de Shakespeare e John Donne o espírito cómico e melancólico nutrem-se ambos, com simultâneos prazer e dor, do sentimento da contradição entre finito e infinito, tempo e eternidade (cf. *Ibid.*, pp.377-380), o que resultará na exploração poética, sobretudo romântica, da ambivalência da melancolia – Keats, na “Ode à Melancolia”, diz que “Ela habita com a Beleza – Beleza que deve morrer” (Keats, in *Ibid.*, p.382) – que possibilitará também distinguir entre a “depressão mórbida” da “melancolia negra” e a “melancolia branca” a que se refere Goethe quando escreve: “Bem-aventurado aquele que ao mundo se fecha sem ódio” (Goethe, in *Ibid.*, p.384).

A mediação para este desfecho é operada pelo humanismo renascentista italiano, particularmente por Marsílio Ficino, que assimila a melancolia aristotélica ao divino furor platónico, recuperando a concepção neoplatónica de Saturno como o mais elevado dos planetas que confere as faculdades mais nobres à alma, guiando o espírito “para a contemplação das verdades mais ocultas e mais profundas” (cf. *Ibid.*, pp.399 e 411-414). Segundo Ficino, Saturno mostra-se favorável à “mente contemplativa”, sendo inimigo da vida vulgar e comum, que deixa à protecção de Júpiter, assegurando a “vida divina”, “celeste e eterna” àqueles que, como ele, renunciam ao poder e à vida olímpica pela sabedoria e por uma existência partilhada “entre a mais alta esfera celeste e as mais profundas entranhas da terra”. No plano das faculdades humanas, se a “*imaginatio*” tende para Marte ou para o Sol e a “*ratio*” para Júpiter, a “*mens contemplatrix*”, intuitiva, que transcende o raciocínio discursivo, tende para Saturno¹⁴.

Por contraste com a sua patologização, a melancolia é assim literária e filosoficamente tematizada sob o signo da ambivalência, como uma disposição tanto física quanto mental e como um desvio da norma que tanto pode ser negativo e patológico como positivo e libertador. O melancólico, escreve Walkington, em

¹² J. Pigeaud, in Aristóteles, *L'Homme de Génie et la Mélancolie*, p.108, nota 2.

¹³ Cf. Raymond Klibansky, Erwin Panofsky e Fritz Saxl, *Saturne et la Mélancolie*, traduzido do inglês e de outras línguas por Fabienne Durand-Bogaert e Louis Évrard, Paris, Gallimard, 1989, pp.351-352.

¹⁴ Cf. Marsílio Ficino, *De vita triplici*, in *Ibid.*, pp.429-430 e 543.



1607, é “aut Deus aut Daemon”, anjo do céu ou demónio do inferno; pois, seja quem for em quem este humor predomine, a alma é ou transportada para um Eliseu e um paraíso de beatitude pela contemplação celeste, ou relegada num purgatório terrível e infernal pela ruminação cínica” (T. Walkington, in *Ibid.*, p.399, nota 23).

A melancolia pode deste modo assinalar um desajuste positivo ou fecundo, que abre ou manifesta possibilidades de experiência mais amplas do que as consagradas como norma da vida convencional. Embora numa vertente avulte a conotação negativa dos seus avatares, desde a acédia medieval até à *Schwer-mut* germânica, passando pela conotação astrológica com a influência sombria de Saturno (cf. *Ibid.*, pp.201-347), a verdade é que o peso (*Schwer*) deste espírito, humor ou temperamento (*mut*) pode indicar uma gravidade não redutível ao carregar os fardos “mais pesados que existam no mundo”, como acontece com o espírito na sua metamorfose como camelo, em Nietzsche¹⁵, ou à “*pesanteur*” que Simone Weil contrasta com a ligeireza da “graça”¹⁶, mas que procede da gravitação do espírito para o que é profundo e abissal, resgatando-se da superficialidade imediata do mundo convencional e aparente em demanda do sublime e do longínquo. É porventura isso que se pode surpreender no olhar do Anjo da Melancolia de Albrecht Dürer, que se evade do compasso que segura com lassidão nas mãos, e dos demais instrumentos de conta, peso e medida que o rodeiam (quadro, balança, ampulheta, etc.), para a luz que, embora crepuscular, ainda irradia no distante horizonte marítimo¹⁷. Segundo Klibansky, Panofsky e Saxl, a fonte principal de *Melencolia I* de Dürer, provavelmente a primeira de uma escala ascensional, que iria da “*melancholia imaginativa*” à “*rationalis*” e à “*mentalis*” ou do intelecto contemplativo¹⁸, seria a *Occulta Philosophia* de Agrippa von Nettesheim (que funde a influência de Ficino com outras fontes; cf. *Ibid.*, pp.557 e 567-568), onde se considera que a “*vacatio animae*”, a liberdade ou desocupação da alma, a torna receptiva às influências espirituais que podem assumir a forma de “sonhos verídicos”, elevações por via do “*raptus*” contemplativo e iluminações pelo “*furor*” que, evocando o *Fedro* de Platão, pode vir das Musas, de Dioniso, de Apolo, de Vénus ou mesmo da “melancolia”. Diz Agrippa que a causa deste “*furor*” iluminativo é o “*humor melancholicus*”, não o da bílis negra, que provoca a loucura e a influência

¹⁵ Friedrich Nietzsche, *Assim Falava Zaratustra*, tradução de Alfredo Margarido, Lisboa, Guimarães Editores, 1964, p.29.

¹⁶ Cf. Simone Weil, *La Pesanteur et la Grâce*, République des Lettres, 2024.

¹⁷ Exploramos aqui uma perspectiva diferente, complementar daquela que expusemos em Paulo Borges, *Meditação, a Liberdade Silenciosa. Da mindfulness ao despertar da consciência*, s.l., Edições Mahatma, 2017, pp.69-70.

¹⁸ Cf. Raymond Klibansky, Erwin Panofsky e Fritz Saxl, *Saturne et la Mélancolie*, p.547.



dos espíritos malignos, mas sim o da “candida bilis naturalis”, a “bílis branca natural”, sobretudo quando se associa à influência de Saturno, o “mestre da contemplação secreta”, que remove a alma dos “assuntos públicos” para a genialidade que converte os melancólicos em seres mais divinos que humanos¹⁹.

É este sentido de uma divina melancolia que avulta na fecunda leitura de Romano Guardini, que vê na “grande tristeza” de Dante, congénita à própria existência, bem como no desejo intenso de retiro e silêncio, não apenas “o temor do encontro com a realidade que fere”, mas sobretudo “a gravitação íntima da alma para o grande centro, o impulso para a interioridade e a profundidade”, patente na “aspiração dos grandes melancólicos para a noite e as “Mães”” (expressão presente no *Fausto*, de Goethe). Segundo Guardini, “a melancolia é uma relação com os fundamentos obscuros do ser”, que se combina com a luz no “mistério do essencial”, manifestando-se também na “afinidade com o espaço infinito, com o vazio das vastas extensões”. É o melancólico que mantém “as relações mais profundas com a plenitude da existência”, na ambiguidade de um esvaziamento do conteúdo das formas e da substancialidade das coisas que pode tender ao absurdo do desespero. No seu íntimo, a melancolia é “nostalgia do amor”, em todas as formas e graus, da mais elementar sensualidade ao “supremo amor do espírito”. Impulso fundamentalmente erótico, a melancolia é abertura sem defesas ao outro, que em última instância é “nostalgia do eterno, do infinito, do absoluto” que, movida pela insatisfação com a finitude, é simultaneamente “desejo de realização” e de “aniquilamento” da forma de existência meramente “terrena e humana”, a fim de que o “Uno seja tudo em tudo”²⁰. Na leitura de Guardini a melancolia revela que “vivemos lado a lado com Deus”, sendo “chamados” e “convidados a acolhê-lo na nossa existência” (cf. *Ibid.*, p.67), embora a seu ver a melancolia enferme de uma “impaciência” e “exigência de imediato que não vê as instâncias intermediárias” e se precipita num “caminho extravagante” (cf. *Ibid.*, pp.63-64). Esta leitura da melancolia evoca o sentido do Eros em Byung-Chul Han (significativamente numa secção intitulada “Melancolia”), enquanto descentramento radical do eu para o outro, inerente ao amor, a cuja “agonia” assistimos, dada “a erosão do outro, que tem lugar em todos os âmbitos da vida e está ligada a um excessivo e ensimesmado narcisismo do mesmo”²¹.

¹⁹ Cf. Agrippa von Nettesheim, *Occulta Philosophia*, in *Ibid.*, p.561-563.

²⁰ Cf. Romano Guardini, *De la mélancolie*, traduzido do alemão por Jeanne Ancelet-Hustache, Paris, Éditions du Seuil, 1953, pp.54-59.

²¹ Cf. Byung-Chul Han, *A Agonia de Eros*, tradução de Miguel Serras Pereira, Lisboa, Relógio D'Água Editores, 2014, p.9.



**A MELANCOLIA, A SAUDADE E O “FUNDO SILENCIOSO” OU
“SILENCIADO” DA CULTURA PORTUGUESA: A FUSÃO COM
O REAL EM ALTERNATIVA AO HUMANO-“CONCHA”**

Cremos que a cultura portuguesa (ou galaico-portuguesa, como preferimos), entre outras, é marcada por um particular sentimento do contraste entre finito e infinito, entre os condicionamentos comuns da mente, da vida e da existência e o incondicionado fundo sem fundo que os transcende e onde se manifestam, o que se traduz numa subliminal aspiração erótica a uma transcensão que suscita uma desadaptação dos imperativos do mundo convencional, hoje sobretudo do globalizado modelo europeu-ocidental do trabalho, da produção, do consumo e da distração centrado no paradigma da modernidade, a suposta separação entre o sujeito egológico e o mundo natural, onde radica o desconforto a seu respeito e o projecto de o dominar²² e hiper-rentabilizar como fonte de recursos para um desejado, mas impossível, crescimento económico infinito, o que está na raiz da sexta destruição massiva da biodiversidade, desta vez por causas humanas, no Antropoceno. Considerando a melancolia na sua vertente de impulso erótico para o infinito, surpreendemos um profundo tónus melancólico na cultura portuguesa, desde o erotismo das cantigas de amigo, onde se celebra a perda do “sen”, da razão e de si, na extática coita amorosa²³, até ao refluxo místico do “eu limitado” para se dissolver no “absoluto” do “seu centro verdadeiro”, transitando “do ser para o não-ser” como “plenitude e perfeição do ser”, em Antero de Quental²⁴, e ao mergulho no abismo de não ser nada nem ninguém, e por isso ser tudo e todas as coisas, na poesia de Pascoaes e Pessoa²⁵, entre outros. Afim ao complexo que levou Miguel de Unamuno a afirmar que “o culto da dor parece ser um dos sentimentos mais característicos deste melancólico e *saudoso* Portugal”²⁶, designando-nos como “um

²² Cf. Rémi Brague, *Le Règne de l'Homme. Genèse et échec du projet moderne*, Paris, Gallimard, 2015.

²³ Cf. Paulo Borges, “Ai eu, coitada! – como vivo/ en gran cuidado – por meu amigo/ que ei alongado!”. Coita amorosa, descentramento e saudade nos Cancioneiros”, in AAVV, *Viagens da Saudade*, coordenação de Maria Celeste Natário, Paulo Borges e Luís Lóia, organização de Claudia Souza, Nuno Ribeiro e Rodrigo Araújo, Porto, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2019, pp.341-359; “Ver a divindade nos olhos da amada: o erotismo trovadoresco e camoniano entre o erotismo platónico e tântrico”, in AAVV, *Portugal-Goa: os Orientes e os Ocidentales / the East(s) and the West(s)*, organização de Maria Celeste Natário, Renato Epifânio, Maria Luísa Malato e Paulo Borges, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2020, pp.215-244.

²⁴ Antero de Quental, *Tendências Gerais da Filosofia na Segunda Metade do Século XIX*, in *Filosofia*, organização, introdução e notas de Joel Serrão, Lisboa, Universidade dos Açores / Editorial Comunicação, 1989, p.165.

²⁵ Cf. Paulo Borges, “Ser sem eu. Fernando Pessoa e a tradição místico-contemplativa”, estudo/ posfácio em *Fernando Pessoa. Envelopes Filosóficos: Filosofia & Heteronímia*, organização de Maria Celeste Natário, Paulo Borges, Nuno Ribeiro e Cláudia Souza, Porto, Instituto de Filosofia, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2023, pp.149-189.

²⁶ Miguel de Unamuno, *Por Tierras de Portugal y de España*, Madrid, Espasa-Calpe, 1964, p.11.



povo de suicidas, talvez um povo suicida”, para o qual a vida não possui “sentido transcendente” (*Ibid.*, p.80) – corrigido por Pascoaes que, partindo da mesma constatação do fundo elegíaco da saudade, declarou que “Somos um Povo suicida por amor de Deus”²⁷ –, esta melancolia refina-se por vezes numa aspiração mais consciente daquilo a que aspira, assumindo a feição libertadora e salvífica da saudade, que Eduardo Lourenço considera, na sua formulação em Pascoaes, como “a quinta-essência do erotismo”²⁸. Se na melancolia, como sustenta Freud, o sujeito padece a dor de uma perda indefinida, sendo a si mesmo que perdeu sem o saber, na saudade o sujeito mantém o vínculo a uma plenitude e um bem que, embora presentes como ausentes, sente que pode recuperar e reintegrar ou a que pode aceder²⁹. É o que se expressa na teoria de D. Francisco Manuel de Melo, em que, neste caso enfatizando o seu movimento para uma alteridade transcendente, a saudade se considera: “[...] legítimo argumento da imortalidade de nosso espírito, por aquela muda ilação que sempre nos está fazendo interiormente, de que fora de nós há outra coisa melhor que nós mesmos, com que nos desejamos unir; sendo esta tal a mais subida das saudades humanas, como se disséssemos: um desejo vivo, uma reminiscência forçosa, com que apeteçemos espiritualmente o que não havemos visto jamais, nem ainda ouvido, e temporalmente, o que está de nós remoto e incerto, mas um e outro fim, sempre debaixo das premissas de bom e deleitável”³⁰.

Eduardo Lourenço radica a identidade da cultura portuguesa no “fundo silencioso” ou “silenciado” que vê como “o magma obscuro de heranças e ritos milenários” onde, sem sermos cientes disso, se enraízam as suas “manifestações visíveis e claras”. Fundo recoberto e tornado “invisível” pelo que se lhe acrescenta, a própria história de Portugal no seu multissecular diálogo e troca ecuménica com as culturas europeias e planetárias, a sua “pulsão central” seria a “vocalização lírica”, vista como expressão “do que o homem é como sujeito extasiado diante da beleza do mundo ou nostálgico dela”. O “mais constante e fundo” da nossa cultura, a “origem, ao mesmo tempo real e inacessível”, onde reside o “segredo”, “mistério” e “fonte” de todas as suas expressões, “não seria mais do que a modulação desse sentimento intenso de fusão com o mundo, ou melhor, com a natureza, acompanhado de não menos intensa consciência da sua precariedade, alegria na tristeza,

²⁷ Teixeira de Pascoaes, *Os Poetas Lusíadas*, com reflexões sobre Teixeira de Pascoaes por Joaquim de Carvalho reflectidas por Mário Cesariny, Lisboa, Assírio & Alvim, 1987, p.167. Sobre a dimensão de tristeza elegíaca da saudade lusíada, cf. *Ibid.*, pp.159-161 e 164.

²⁸ Eduardo Lourenço, “Prefácio”, in Teixeira de Pascoaes, *Marânus*, Lisboa, Assírio & Alvim, 1990, p.XII.

²⁹ Cf. Paulo Borges, *Presença Ausente. A Saudade na Cultura e no Pensamento Portugueses. Nova Teoria da Saudade*, Lisboa, Âncora Editora, 2019.

³⁰ D. Francisco Manuel de Melo, *Epanáforas de Vária História Portuguesa. Epanáfora Amorosa III* (1660), in AAVV, *Filosofia da Saudade*, selecção e organização e Afonso Botelho e António Braz Teixeira, Lisboa, Imprensa Nacional – Casa da Moeda, 1986, p.20.



tristeza na alegria”, o que não é senão “uma modulação daquela particular maneira de sentir a vida que os Portugueses resumem na palavra-mito da sua cultura, a saudade”. Desde os cancioneiros medievais aos poetas contemporâneos, Lourenço surpreende o “enigma” de uma “aura de melancolia que desrealiza o mundo por excesso de amor”, “temperada ou paradoxalmente exacerbada por “um gosto absurdo de sofrer””, que não releva, todavia, do trágico, pois o “sentimento doloroso da existência”, já notado por Unamuno e assumido por Pascoaes, impregna-se de uma “doçura” e “resignação” de influência cristã³¹ (Almeida Garrett define a saudade, no poema *Camões*, como “Delicioso pungir de acerbo espinho”). Seja como for, trata-se de sondar nesta melancolia saudosa a “origem” ou “inconsciente” da “vida profunda de uma cultura” que, estando acima das leis das transformações políticas, económicas e sociais, é ao mesmo tempo o lugar de um “combate [...] para inventar uma nova figura” para essa mesma sociedade, na sua presente interpelação pelo futuro (*Ibid.*, p.42). Notamos que, nesta visão, o fundo da vocação lírica e saudosa da cultura portuguesa, onde radicam as suas possibilidades futurantes, é o êxtase ante a “beleza do mundo” natural, o “sentimento intenso” de “fusão” com ele ou a “nostalgia” disso e não tanto a saudade metafísica de um Deus transcendente (no sentido de exterior ao mundo) ou a saudade ôntica de entes e lugares particulares.

Se este “fundo silencioso” ou “silenciado”, inefável e apofático ou encoberto (talvez uma coisa e outra) da cultura portuguesa é uma intensa fusão com o real, seja ele a natureza, como em Eduardo Lourenço e, antes dele, Agostinho da Silva³² –, seja ele, simultaneamente, a natureza e a divindade, como em Pascoaes³³,

³¹ Cf. Eduardo Lourenço, “Portugal como cultura”, in *A Nau de Ícaro seguido de Imagem e Miragem da Lusofonia*, Lisboa, Gradiva, 2004, pp.37-40.

³² Agostinho da Silva vislumbra no povo português um “mal conhecido” “substrato de inquietação religiosa” que remonta às “raízes do priscilianismo” e se mostra “na *Demanda do Graal* ou na poesia dos *Cancioneiros*”, patente num “anseio de fusão com a natureza, de reconciliação com a planta e o animal”, superativo de “critérios religiosos que sancionam afinal um estado de ex-comunhão” – Agostinho da Silva, “Algumas considerações sobre o culto popular do Espírito Santo”, in *Ensaios sobre Cultura e Literatura Portuguesa e Brasileira. I*, organização e introdução de Paulo Borges, Lisboa, Âncora Editora, 2000, p.325. Agostinho da Silva considera aliás que a original experiência humana é a de uma “completa comunhão” com a “Natureza”, sem distinção alguma “entre si próprios e o mundo que os rodeava”, o que estaria na origem das narrativas acerca da Idade de Ouro ou do Paraíso e se verificaria ainda em vários dos povos ditos “primitivos”. Segundo o pensador português, o “progresso futuro” da “vida religiosa”, realizando “o sonho místico de um misticismo universal”, seria o regresso a essa experiência, pois “só haverá paz para a consciência humana quando não existir distinção alguma entre o “eu” e o “outro”” – Agostinho da Silva, “A Comédia Latina”, in *Estudos sobre Cultura Clássica*, organização e introdução de Paulo Borges, Lisboa, Âncora Editora, 2002, pp.301-302 e 304-306.

³³ “Nenhum Povo tem, como o Português, uma sensibilidade tão íntima, tão nascida da terra e das almas que ela criou. Daí a originalidade do nosso Lirismo. Expressando o amor de que falam Cervantes e Lope de Vega, há nele também um sentimento profundo da Natureza e



acompanhada da consciência da sua precariedade e perda, a filosofia da cultura convoca a filosofia da espiritualidade e a área emergente dos estudos contemplativos para ponderar a experiência e a disrupção de um estado sem sujeito nem objecto ou experiência não-dual, onde se transcende ou dissolve a consciência egológica, afim ao que as tradições teístas designam como união mística (quando referido a Deus) e as tradições asiáticas, hoje reinterpretadas pelas ciências contemplativas, como consciência pura, sem conteúdos, referências e intencionalidade relacional³⁴. Sendo desafiante, mas admissível, considerar a possibilidade de uma experiência deste tipo no âmago arcaico de uma cultura, como uma experiência colectiva e não apenas individual³⁵, a sua presença-ausência na origem do devir histórico-cultural português pode ajudar a compreender muitas das suas manifestações e a aura melancólico-saudosa de que se revestem. Trata-se no fundo de assumir como a fenomenologia das culturas manifesta o modo como as comunidades se relacionam, em termos cognitivos e afectivos, com a realidade profunda e integral, cósmica e não meramente humana.

De acordo com a nossa teoria dos dois aspectos da saudade, o do seu sentido etimológico como sanidade integral, sem dualidade e ruptura, e o da sua experiência como união na cisão, presença na ausência e memória-desejo³⁶, bem como da saudade como vínculo e reversão da consciência dos viventes ao fundo infinito, eterno e englobante de tudo (cf. *Ibid.*, pp.291 e 295-298) e da *suydade* como experiência directa do espaço aberto, informe e ilimitado do “*sy abyssal*” em vez da suposição conceptual do “eu” enquanto entidade definida, isolada e separada do não-eu (cf. *Ibid.*, pp.309-311), o subliminal impulso melancólico-saudoso da

a visão saudosa de Deus. É a mística atitude da Saudade, rezando a melancolia de todas as cousas que esperam regressar à Luz divina da sua infância...” – Teixeira de Pascoas, *Os Poetas Lusíadas*, p.48.

³⁴ Cf. AAVV, *The Problem of Pure Consciousness. Mysticism and Philosophy*, editado por Robert K. C. Forman, New York, Oxford University Press, 1997; Thomas Metzinger, *Being No One. The Self-Model Theory of Subjectivity*, Cambridge/London, The MIT Press, 2004; *Id.*, *The Ego Tunnel. The Science of the Mind and the Myth of the Self*, New York, Basic Books, 2010; *Id.*, *The Elephant and the Blind. The Experience of Pure Consciousness: Philosophy, Science, and 500+ Experiential Reports*, Cambridge/London, The MIT Press, 2024; David B. Yaden e Andrew B. Newberg, *The Varieties of Spiritual Experience. 21st Century Research and Perspectives*, New York, Oxford University Press, 2022, pp.224-247.

³⁵ Cf. as considerações sobre as diferenças entre o modo de consciência dos povos nómadas e caçadores-colectores, mais “difusa”, “periférica” e “horizontal”, e o dos povos das civilizações agrícolas e sedentárias, onde há mais uma “visão do mundo” do que um “mundo” e que tende a ser mais absorvida num sagrado “vertical” – Morris Berman, *Wandering God. A Study in Nomadic Spirituality*, New York, State University of New York, 2000, pp.3-4.

³⁶ Cf. Paulo Borges, *Presença Ausente. A Saudade na Cultura e no Pensamento Portugueses. Nova Teoria da Saudade*, p.279.



cultura portuguesa ou galaico-portuguesa – também na sua vertente lusófona – pode configurar o saudável desajuste dos imperativos superficiais do que Byung-Chul Han diagnostica como “sociedade do cansaço”³⁷ que, todavia, se pode fenomenalizar como uma particular vulnerabilidade que, à luz do paradigma médico oficial, se diagnostica e patologiza como depressão. O crescimento exponencial da depressão e da falta de saúde mental à escala global, em particular no mundo europeu-ocidental, bem como a sua forte incidência na sociedade portuguesa, poderiam a esta luz, e entre outras causas e condições de um fenómeno complexo, ser também interpretadas como manifestações do sentimento de uma perda – não tanto ou apenas de si, como o pensa Freud –, mas da referida realidade profunda e incondicionada, bem como da emergência espiritual inerente à crise da sua memória e busca³⁸, que o modelo social e cultural dominante, particularmente na extremação neoliberal do crescimento económico e da rentabilidade a todo o custo, reprime e abafa. O que pode estar em causa, neste impulso melancólico-saudoso da cultura galaico-portuguesa, é uma alternativa positiva à perda ou (auto)furto de uma identidade ontocosmológica mais profunda, referida entre outros por Emerson ao declarar que “O ser humano é o anão de si mesmo”, pois trocou a original imersão no fluxo cósmico do espírito e da natureza pelo encolhimento numa minúscula “gota” enclausurada na “enorme concha” que criou para si próprio³⁹ (note-se a afinidade com a referência de Leonardo Coimbra à “concha, formada dos seus hábitos”, em que vive o “homem comum”, em contraste com as “almas verídicas” que se nutrem apenas do “absoluto”, entendido como “a substância, as relações totais das coisas, o que é, para além do que aparece”⁴⁰).

A CONTEMPORÂNEA ALIENAÇÃO TECNO-EGOLÓGICA

Se o erotismo melancólico, na sua orientação mais libertadora, de que a saudade galaico-portuguesa e lusófona é por vezes uma expressão privilegiada, visa uma reorientação contemplativa da experiência e da consciência humana para o infinito e a totalidade, correspondendo também às solicitações e influências espirituais ou divinas nesse sentido, recordemos que, de acordo com a referida visão de Agrippa de Nettesheim, isso supõe a “vacatio animae”, a desocupação e liberdade da alma, sendo precisamente isso que hoje em dia cada vez mais mingua

³⁷ Cf. Byung-Chul Han, *A Sociedade do Cansaço*, ed. cit.

³⁸ Cf. Stanislav Grof, *Psicologia do Futuro. Lições da Investigação Moderna sobre a Consciência*, tradução de Selenia Cruz, revisão de Luís Torres Fontes, Porto, Via Óptima, 2007, pp.155-196.

³⁹ Ralph Waldo Emerson, *Nature*, in *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson*, editado por Brooks Atkinson, introdução de Mary Oliver, New York, *The Modern Library*, 2000, p.37.

⁴⁰ Leonardo Coimbra, *A Alegria, a Dor e a Graça*, in *Obras*, I, selecção, coordenação e revisão pelo Professor Sant’Anna Dionísio, Porto, Lello & Irmão – Editores, 1983, p.399.



no crescimento unilateral da vida activa que, sem o tradicional enraizamento na vida contemplativa⁴¹, a degrada numa sobrevivência (ou subvivência) agitada e frenética, onde os sujeitos não só se auto-escravizam numa auto-exploração permanente que os conduz ao *burnout*⁴², como preenchem todos os espaços de tempo disponível na autossabotagem da sua inconsciente insatisfação e busca espiritual no mergulho incessante nos recursos tecnológicos dos smartphones, redes sociais e mundo virtual que lhes fragmenta e diminui cada vez mais a capacidade de atenção a si, aos outros e ao mundo natural⁴³.

Como mero exemplo, um norte-americano passa em média 3 horas e 15 minutos nos telemóveis, tocando neles 2617 vezes ao longo do dia, a interrupção constante da actividade com a recepção de emails e chamadas telefónicas causa uma queda média de 10 pontos no QI, o dobro do que acontece quando se fuma cannabis, o *multitasking* diminui a criatividade, a hiper-distração corrói a memória e a aceleração do fluxo de informação sacrifica a profundidade do seu processamento⁴⁴. A capacidade de manutenção da atenção num foco, na actual geração de Millenials, que nasceram em “conexão permanente” e “cresceram com um écran tátil na ponta dos dedos”, é de 9 segundos, apenas mais um do que o tempo-limite de concentração dos peixinhos vermelhos dos aquários⁴⁵. A adição tecnológica é galopante, bem como os lucros do “negócio de nos manter agarrados”⁴⁶. Os prejuízos aditivos da tecnologia são bem conhecidos dos seus grandes criadores, que em público muito a elogiam e promovem, mas que em privado restringem o seu uso pelos filhos, como, entre muitos exemplos, acontece com Steve Jobs que, após apresentar o iPad, em Janeiro de 2010, como um dispositivo “extraordinário” e de “sonho”, proporcionador de “uma experiência incrível”, assumindo-se convicto de que todos o deveriam possuir, no final do mesmo ano confessa ao jornalista Nick Bilton, do *New York Times*, que os seus filhos nunca usaram o iPad, assumindo a limitação do acesso das crianças à tecnologia na sua casa (*Ibid.*, pp.1-2). O que pensar de quem enriquece vendendo às pessoas,

⁴¹ Cf. Byung-Chul Han, *Vita Contemplativa. Ou sobre a Inatividade*, tradução de Ana Falcão Bastos, Lisboa, Relógio D'Água, 2023; *O Aroma do Tempo. Um Ensaio Filosófico sobre a Arte da Demora*, tradução de Miguel Serras Pereira, Lisboa, Relógio D'Água, 2016.

⁴² Cf. Id., *A Sociedade do Cansaço*, ed. cit.

⁴³ Cf. Id., *No Enxame. Reflexões sobre o Digital*, tradução de Miguel Serras Pereira, Lisboa, Relógio D'Água, 2016; *Infocracia*, tradução de Ana Falcão Bastos, Lisboa, Relógio D'Água, 2022.

⁴⁴ Johann Hari, *Stolen Focus. Why You Can't Pay Attention*, London, Bloomsbury Publishing, 2023, pp.18, 30 e 35-38.

⁴⁵ Bruno Patino, *La Civilisation du Poisson Rouge. Petit traité sur le marché de l'attention*, Paris, Grasset, 2023, pp.13-15.

⁴⁶ Cf. Adam Alter, *Irresistible. The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*, New York, Penguin Books, 2018.



incluindo aos filhos dos outros, o que criou e tanto promove, mas que não permite que os seus próprios filhos usem, por ser o primeiro a conhecer o seu poder altamente nefasto?

Acerca do estado de adição mental e emocional hoje generalizado na civilização global, demos a palavra a Bruno Patino: “[...] os algoritmos propõem-nos, por via das redes e das plataformas, a dose de droga quotidiana que nos instala na rotina da vida numérica: o tempo cortado, a atenção sumida, a razão de dopamina que excita, a recompensa tão irrisória quão aditiva de um like, de uma partilha, de um emoji em forma de coração ou de um número de vistos que se some”⁴⁷.

Tudo isto leva a uma “vida espectral” na artificialização da inteligência e na “pixelização crescente das nossas existências”⁴⁸, não só fabricando em massa “cretinos digitais”⁴⁹ como reconfigurando a infância, em particular da geração Z, nascida depois de 1995, de modo a provocar uma autêntica “epidemia de doença mental” e ansiedade pela catastrófica remoção da energia e da atenção das crianças do mundo físico para o virtual⁵⁰.

Com efeito, em vez de uma mente aberta ou de uma alma disponível (vacante), como na proposta tradicional do *otium* contemplativo, como alternativa ao *neg-otium* (veja-se o contraste entre a “folgança” e “vagar” da vida retirada, solitária e contemplativa no ermo, no seio da natureza, e a vida urbana “dos cuidados e negócios do mundo” no *Bosco Deleitoso*, talvez a primeira obra de espiritualidade escrita em português⁵¹), as mentes humanas são cada vez mais arrastadas, como folhas secas num vendaval, pelos 60 a 80000 pensamentos diários, quase um por segundo, que na esmagadora maioria (entre 80 a 90%) são involuntários, negativos ou inúteis e repetitivos, no incessante ruminar do modo de funcionamento por omissão do cérebro (“default mode network”) em torno de três noções – eu, mim e meu –, como mostra a neurociência contemporânea. Como escrevem Richard Davidson e Daniel Coleman: “Em resumo, a nossa mente divaga sobretudo acerca de algo sobre nós próprios – *os meus pensamentos, as minhas emoções, as minhas*

⁴⁷ Bruno Patino, *Submersion*, Paris, Bernard Grasset, 2023, p.22.

⁴⁸ Éric Sadin, *La Vie Spectrale. Penser l'ère du métavers et des IA génératives*, Paris, Grasset, 2023.

⁴⁹ Cf. Michel Desmurget. *La Fabrique du Crétin Digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*, Paris, Éditions du Seuil, 2020; *Faites-les lire! Pour en finir avec le crétin digital*, Paris, Éditions du Seuil, 2024.

⁵⁰ Jonathan Haidt, *A Geração Ansiosa. Como a Grande Reconfiguração da Infância Está a Provocar uma Epidemia de Doença Mental*, tradução de Diogo Freitas da Costa, Alfragide, Publicações Dom Quixote, 2024, 4ª edição.

⁵¹ Anónimo do século XV, *Bosco Deleitoso*, edição e notas de José Adriano de Freitas Carvalho, Luís de Sá Fardilha e Maria de Lurdes Correia Fernandes, notícias de apresentação de José Adriano de Freitas Carvalho, prefácio de José Francisco Meirinhos, V. N. Famalicão, Edições Húmus, 2022, pp.27-53.



relações, quem gostou das minhas novas publicações na minha página do Facebook –, todas as minúcias da nossa história de vida. Ao enquadrar cada acontecimento na forma como produz efeito sobre nós, o modo-padrão torna cada um de nós no centro do universo, tal como o conhecemos. Esses devaneios tecem conjuntamente o nosso sentimento do “eu” a partir de memórias fragmentárias, esperanças, sonhos, planos, etc., em torno do “eu”, do “mim” e do “meu”. O nosso modo-padrão reescreve continuamente um filme em que cada um de nós é o protagonista, repetindo uma e outra vez as nossas cenas preferidas ou mais perturbadoras”⁵².

A investigação neurocientífica confirma a mensagem fundamental das tradições de sabedoria da humanidade, de que a inflação da ideia e sentimento de um “eu” separado dos outros, do mundo e da realidade global conduz à confusão, sofrimento e conflito internos e externos e que a redução disso promove compreensão, felicidade e paz (cf. *Ibid.*, pp.171-190). Como conclui a investigação conduzida pelo mesmo Richard Davidson, director do Center for Healthy Minds da Universidade de Wisconsin-Madison, o mal-estar contemporâneo assenta em quatro pilares: distração crónica (que nos afecta durante cerca de metade da nossa vida de vigília e está a crescer, o que perfaz um terço do tempo global de vida), sentimento de solidão, mesmo quando acompanhados (cujo efeito nocivo sobre a saúde física e o tempo de vida um estudo recente mostra ser equivalente ao de fumar 15 cigarros por dia), identificação com narrativas negativas acerca de si mesmo (que contribuem directamente para o aumento da depressão e dos suicídios) e crescente falta de propósito para a vida. A situação assume contornos trágicos, pois a população europeia-ocidental contagia cada vez mais o mundo numa tentativa de fuga a este mal-estar que o aumenta cada vez mais, por via do referido enclausuramento nos dispositivos digitais que faz com que o tempo de atenção se encurte aceleradamente e a desconexão narcisista aumente, tal como a identificação com a negatividade e a falta de um propósito maior para a vida, que transcenda a busca de um sucesso exterior nunca garantido, o que diminui a resiliência, fragilizando os sujeitos perante as inevitáveis adversidades e insucessos da vida.

A ALTERNATIVA DA DESEGOÍZAÇÃO CONTEMPLATIVA:

A CONVERGÊNCIA DA NEUROCIÊNCIA E DAS TRADIÇÕES SAPIENCIAIS

A alternativa que a espiritualidade tradicional, hoje renovada, e a neurociência contemporânea vislumbram para a alienação tecno-egológica é uma reforma da vida mediante o cultivo do que, por exemplo, Richard Davidson aponta como

⁵² Daniel Goleman e Richard Davidson, *Traços Alterados. A ciência revela a forma como a meditação modifica a mente, o corpo e o cérebro*, Lisboa, Temas e Debates – Círculo de Leitores, 2018, p.175-176.



os quatro pilares do bem-estar – consciência, conexão amorosa e compassiva, insight (compreensão de que as narrativas e a negatividade mentais não nos definem) e um propósito maior para a vida, por exemplo a edificação dos três pilares anteriores –, o que comprovadamente passa pela redescoberta da experiência contemplativa, com destaque para as várias formas de meditação⁵³. Isto também corresponde à necessidade, acentuada num crescente sector da população, de uma renovada busca espiritual, dentro ou fora dos quadros religiosos tradicionais (na área da Grande Lisboa, o grupo que mais tem crescido é o das pessoas que não têm qualquer religião, mas que acreditam “em algo superior”, representando 13% do total, o segundo maior grupo a seguir aos 55% que se declaram católicos)⁵⁴.

A nosso ver a melancolia e as suas manifestações depressivas são sintoma e consequência da perda de espaço espiritual, ontológico e vital, o infinito espaço primordial da consciência, do ser e da vida, trocado pela alienação do afunilamento e confinamento na mente egológica, autocentrada e autoreferencial, normalizado pela cultura dominante e crescentemente agravado pelas distrações e adições tecnológicas. O mal-estar e sofrimento inerente a isso mostra, contudo, haver uma aspiração, ainda que subliminal, a uma alternativa, o que por sua vez indica que ela existe, que a experiência condicionada e insatisfatória da consciência, da vida e da existência ocorre no espaço maior e infinito que referimos e que há uma irrecusável orientação do desenvolvimento psicológico e espiritual para a *realização* inerente à descoberta, reconhecimento e fruição plena do que é sumamente *real*⁵⁵. Se a melancolia na sua feição depressiva decorre de um *desvio do infinito*, conforme o sugere uma etimologia possível do sânscrito *duḥkha* (insatisfação, mal-estar, desconforto, sofrimento) na espiritualidade indiana, enquanto disjunção (*duḥ*) do espaço infinito do real (*kha*)⁵⁶ – que, embora em contextos espirituais, religiosos e teológico-filosóficos muito diversos, como são os

⁵³ Cortland J. Dahl, Christine D. Wilson-Mendenhall e Richard J. Davidson, “The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing” (2020), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117 (51), 32197-32206. Cf. também a TED Talk de Richard Davidson, “How mindfulness changes the emotional life of our brains”: <https://youtu.be/7CBfCW67xT8?si=Wt2t9n6DZ1DbHk4g> Acedido em 17.01.2026.

⁵⁴ Helena Vilaça, Jorge Botelho Moniz, José Pereira Coutinho, Margarida Franca e Steffen Dix, *Identidades Religiosas e Dinâmica Social na Área Metropolitana de Lisboa*, coordenação de Alfredo Teixeira, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2019.

⁵⁵ Cf. o que Ken Wilber chama o “projecto Atman” – Ken Wilber, *The Atman Project. A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, Quest Books, 1996, p.117.

⁵⁶ Cf. a identificação de *Brahman*, a realidade absoluta ou incondicionada, com *kha*, o espaço: “Brahman é espaço (*kha*)” – *Brihadaranyaka Upanishad*, V. I, in *Hindu Scriptures*, traduzidas e editadas por R. C. Zaehner, London, Everyman’s Library, 1992, p.95.



monoteísmos judaico e cristão, não deixa de ser afim ao “errar o alvo” ou “extravio” (*chet*, em hebraico), traduzido para grego como *hamarteia* (errar o alvo) e para latim como *peccatum* (de *peccare*, tropeçar, dar um passo em falso), de onde procede “pecado” e a sua leitura como desvio da presença divina –, a alternativa curativa e libertadora conducente a *sukha* (em sânscrito, a sintonia com a mesma realidade infinita, traduzida como “felicidade”) consiste em remover a intenção e a atenção do autocentramento e da sempre frustrada busca de satisfação nos objectos e objectivos externos e mundanos, por natureza não garantidos e precários, para a experiência íntima e directa da realidade plena (o que se pode comparar com a *teshuvah* hebraica, o retorno a Deus, ou arrependimento, também no sentido cristão da *metanóia*, enquanto reviravolta radical da mente e da vida, a que exortam em termos quase idênticos São João Baptista e Jesus Cristo (*Mateus*, 3: 2 e 4: 17)). Realidade plena que, pensada e designada de vários modos, é a essência transcendente-imanente e não-dual do sujeito e do mundo, excedendo a esfera da mera consciência egopsicológica, bem como da mente conceptual, linguística e discursiva que cinde sujeito e objecto, eu e não-eu, mesmo e outro, idêntico e diferente. Como vimos, a neurociência aponta a raiz do contemporâneo mal-estar mental na inflação do conceito e sentimento do eu separado, com a ruminação constante em torno do eu-mim-meu, e a alternativa da sua desinflação na experiência meditativa-contemplativa profunda, onde se verifica uma diminuição da matéria cinzenta na região cerebral do “núcleo accumbens”, relacionada com a diminuição do apego ao “eu narrativo” e o consequente “deleite no puro ser”⁵⁷, bem como uma desactivação das regiões cerebrais responsáveis pela representação das fronteiras entre o eu e o outro, com a consequente experiência de conexão ou fusão com “tudo” ou com “Deus” (a interpretação da experiência varia de acordo com a forma(ta)ção conceptual dos seus sujeitos)⁵⁸, que por vezes conduz ao vislumbre de que o verdadeiro *self* é a sua ausência⁵⁹. Cabe notar que isto recorda o que, noutros registos e noutras linguagens, teístas ou não-teístas, é dito em muitas expressões da sabedoria contemplativa tradicional. Sem pretender referir sistematicamente todas, vejamos alguns exemplos, começando pelo do sufi hispano-muçulmano Ibn Abbad de Ronda: “Os cuidados e tristezas que o coração experimenta devem-se na realidade a encontrar-se impedido de ver Deus, porque as preocupações e tristezas, tanto temporais como espirituais, são consequência de

⁵⁷ Daniel Goleman e Richard Davidson, *Traços Alterados. A ciência revela a forma como a meditação modifica a mente, o corpo e o cérebro*, pp.184-185.

⁵⁸ David B. Yaden e Andrew B. Newberg, *The Varieties of Spiritual Experience. 21st Century Research and Perspectives*, pp.72-73 e 242-243.

⁵⁹ Thomas Metzinger, *The Elephant and the Blind. The Experience of Pure Consciousness: Philosophy, Science, and 500+ Experiential Reports*, pp.379-392.



a alma pensar em si mesma e cuidar do seu próprio interesse egoísta e isto é cabalmente o que impede ao devoto encontrar a visão de Deus. Se deixasse de ver-se a si mesmo e de preocupar-se com o seu interesse egoísta, seguramente lograria encontrar a contemplação divina e, assim, não teria jamais cuidados nem tristezas, senão alegria contínua, gozo e contentamento permanente, como o diz o próprio Deus [*Corão*, IX, 40]: “Não te aflijas, que Deus está connosco”⁶⁰. Ou ainda, de modo mais conciso e lapidar: “Quando estás ocupado com o eu, estás separado de Deus. A via para Deus está apenas a um passo; o passo para fora de ti”⁶¹.

Numa passagem famosa, na abertura das *Confissões*, também Santo Agostinho se pronuncia sobre o desassossego como sinal do incumprimento da vocação da criatura para se descentrar e repousar na divindade, fim da sua própria criação: “[...] porque tu nos fizeste para ti, e o nosso coração está inquieto enquanto não repousar em ti”⁶². Entre os muitos registos não-teístas desta questão, citemos o lapidar Dogen: “Estudar a via da iluminação é estudar o eu. Estudar o eu é esquecer o eu. Esquecer o eu é ser actualizado pela miríade de coisas”⁶³.

Sobre o auto-enclausuramento da consciência humana no obscurecimento e estreitamento das portas da percepção que faz com que os fenómenos do mundo surjam como aparências finitas, velando a sua infinitude essencial, William Blake escreveu: “Se as portas da percepção fossem purificadas, tudo se mostraria ao homem tal como é, infinito./ Pois o homem encerrou-se em si próprio ao ponto de ver todas as coisas através de estreitas gretas da sua caverna”⁶⁴.

Na linha de Blake, de Henri Bergson e do filósofo inglês C. D. Broad – e antecipando Donald Hoffman, que afirma que a “evolução escondeu a verdade dos nossos olhos”⁶⁵ –, Aldous Huxley sustentou que a função do cérebro e do sistema nervoso é principalmente “*eliminativa* e não produtiva”, sendo uma “válvula redutora” que afunila o infinito poder cognitivo da “Mente Ampla” para reter

⁶⁰ Citado in Miguel Asin Palacios, *Sadilies y Alumbrados*, estudo introdutório de Luce López-Baralt, Madrid, Ediciones Hiperión, s.d., p.279.

⁶¹ Abu Said de Mineh, citado em P. Rice, *The Persian Sufis*, London, Allen & Unwin, 1964, p.34.

⁶² Santo Agostinho, *Confissões*, I, I. 1, edição bilingue, tradução e notas de Arnaldo do Espírito Santo, João Beato e Maria Cristina de Castro-Maia de Sousa Pimentel, introdução de Manuel Barbosa da Costa Freitas, notas de âmbito filosófico de Manuel Barbosa da Costa Freitas e José Maria Silva Rosa, Lisboa, Centro de Literatura e Cultura Portuguesa e Brasileira / Imprensa Nacional – Casa da Moeda, 2000, p.5.

⁶³ Dogen, “Actualizing the Fundamental Point”, in *Treasury of the True Dharma Eye (Shobo Genzo)*, editado por Kazuaki Tanahashi, Boston & London, Shambhala, 2012, p.30.

⁶⁴ William Blake, *A União do Céu e do Inferno* (bilingue), tradução, introdução e notas de João Ferreira Duarte, Lisboa, Via Editora, 1979, p.37.

⁶⁵ Donald D. Hoffman, *The Case Against Reality. How evolution hid the truth from our eyes*, London, Penguin Books, 2020.



apenas o que é considerado útil para a “sobrevivência biológica” e as finalidades práticas do agir. A criação das línguas, que são “sistemas simbólicos” e “filosofias implícitas”, visa “formular e expressar os conteúdos desta consciência reduzida”, o que faz de cada indivíduo, simultaneamente, “o beneficiário e a vítima da tradição linguística na qual nasceu”: beneficiário na medida em que a linguagem lhe permite aceder aos registos da experiência dos outros, vítima na medida em que a mesma linguagem “o confirma na crença de que a consciência reduzida é a única consciência” e “atormenta o seu sentido da realidade”, fazendo-o tomar os seus “conceitos” como “dados” e as suas “palavras” por “coisas reais”. Nesta perspectiva, o que a religião chama “este mundo” é “o universo da consciência reduzida”, “petrificado pela linguagem”, havendo múltiplos “outros mundos” inerentes à “totalidade da consciência” afim à “Mente Ampla”, aos quais acedem seres humanos equipados com “desvios” ou capacidades de contorno da “válvula redutora” do cérebro, que, além da via psicotrópica explorada pelo autor, podem também ser adquiridos espontaneamente ou por via dos “exercícios espirituais” inerentes às práticas contemplativas. Neste alargamento das “estreitas frestas” da “caverna” da percepção, para usar a expressão de Blake, emerge uma visão da realidade sempre maior do que aquela que a percepção convencional oferece⁶⁶.

Esta infinita abertura da consciência e da experiência é o fito, como vimos e veremos, da saudade explícita ou implícita, que assim se mostra uma potente alternativa ao estreitamento e confinamento da percepção de si e da realidade inerente à policrise contemporânea e à consequente epidemia da melancolia depressiva, mostrando toda a actualidade, relevância e universalidade de um tema e vivência maiores da cultura galaico-portuguesa e lusófona.

A SAUDADE COMO MOTIVO DE DIÁLOGO OCIDENTE-ORIENTE.

A SAUDADE EXPLÍCITA OU IMPLÍCITA E A EXPERIÊNCIA DO INFINITO NA TRADIÇÃO CONTEMPLATIVA PORTUGUESA DOS SÉCULOS XVI-XVIII

Contraponto da melancolia depressiva, a saudade – que como vimos pode relacionar-se com a orientação libertadora e autosuperativa da divina melancolia – é o anseio de reajuste ao infinito, que é já hoje motivo de diálogo entre Ocidente e Oriente, se pensarmos no professor budista contemporâneo Mingyur Rinpoche que considera que o próprio anseio por uma felicidade duradoura, não oferecida pelas fugazes satisfações da vida quotidiana, mostra que, tal como uma ave que regressa sempre ao seu ninho (exemplo dado pelo Buda Gautama), “num sentido, temos saudades da nossa verdadeira natureza”, a natureza primordial e

⁶⁶ Aldous Huxley, *As Portas da Percepção*, prefácio de J. G. Ballard, tradução de Paulo Faria, Lisboa, Antígona, 2013, pp.22-24.



profunda de todos os seres e da própria mente, que é intemporal, integral e imaculavelmente perfeita⁶⁷, pois é *shunyata*, vacuidade, ou seja, não o nada ou o vazio negativos, mas a “abertura” e o “inconcebível” ou “inominável” fundo sem fundo que é simultaneamente o potencial ilimitado de tudo (*Ibid.*, pp.59-60).

Concluimos assim este percurso com uma referência à saudade, explícita ou implícita, como anseio do infinito que conduz à descrição fenomenológica da sua experiência, em quatro contemplativos portugueses dos séculos XVI a XVIII, os quais, pese formularem a sua vivência num registo teísta, podem ser interpretados em horizontes mais amplos e abrangentes, se concordarmos em entender “Deus” como sinónimo de Infinito enquanto fundo sem fundo primordial, ilimitado e omni-abrangente de tudo, consoante a célebre definição num livro anónimo do início do século XIII: “Deus é a esfera infinita cujo centro está em todo o lado e a circunferência em lado algum”⁶⁸.

Numa obra de 1568, *Mística Teologia*, Frei Sebastião Toscano adverte que os que “querem ser perfeitos”, têm saudades de Deus e um desejo veemente de o ver imediatamente, mesmo que isso lhes custe a vida, não se contentam em seguir para o “Céu” (metáfora do Infinito) pelo caminho comum, seguindo antes por “atalhos secretos” que, embora mais difíceis, são mais seguros e rápidos. Estes não praticam a teologia escolástica, própria dos “letrados”, que se contentam “em falar, pregar e ensinar de Deus, mais que aproveitar-se do que dizem”, preferindo a teologia mística, própria “de gente recolhida e devota dada à oração e contemplação”, que “consiste mais em sentir de Deus dentro da alma por um alumiado conhecimento – doce, suave e amoroso –, que em sabê-la ensinar por palavras”. Esta teologia mística não se ensina nem aprende nas escolas, com “subtis argumentos” e “engenhosos silogismos”, mas “sem letras humanas se alcança”, “por inspirações divinas”, com “muito gosto e sentimento do amor de Deus”⁶⁹.

Numa obra anterior, de 1564, o *Livro de Doutrina Espiritual*, Francisco de Sousa Tavares considera, referindo Santo Agostinho, que “Deos é o lugar da alma” e que, enquanto a alma permanece nesse divino lugar, o seu “lugar próprio”, não peca. Todavia, abandonando a morada no infinito, torna-se “indespota”, deixando de receber inteiramente a graça divina⁷⁰. Há então que proceder ao

⁶⁷ Yongey Mingyur Rinpoche e Eric Swanson, *The Joy of Living. Unlocking the Secret and Science of Happiness*, London, Bantam Books, 2009, pp.54-55.

⁶⁸ “Deus est sphaera infinita cuius centrum est ubique, circumferentia vero nusquam” – *Le Livre des XXIV Philosophes*, traduzido do latim, editado e anotado por Françoise Hudry, posfácio de Marc Richir, Grenoble, Jérôme Millon, 1989, p.93.

⁶⁹ Sebastião Toscano, *Mystica Theologia*, Lisboa, em casa de Francisco Correia, 1568, pp.20-23 e 27-31.

⁷⁰ Francisco de Sousa Tavares, *Livro de Doutrina Espiritual*, Lisboa, em casa de Ioam da Barreira, 1564, pp.5-6.



“levantamento da alma em Deus”, pela oração enquanto “atenta intenção” na divindade (*Ibid.*, p.58) que conflui na “contemplação” que logra “ajuntar & unir a alma” com ela (*Ibid.*, “Ao lector”, pp.2-3 e p.2). A oração contemplativa, a que todos são chamados, restabelece a alma no seu lugar natural e próprio, o Infinito, permitindo-lhe “estar actualmente” (*Ibid.*, p.31) e “sempre em Deus” (*Ibid.*, p.27). É aí que o espírito “mora como em própria morada” e “vive vida uniforme, & sobre essencial” na divindade, em “suma tranquilidade” e “summo” e “eterno silêncio” (*Ibid.*, p.13). Esta experiência dá-se no “apex do espírito, fundo, & essência da alma”, onde está a “imagem de Deus”, que o autor identifica aos “ceos de Deus” de Santa Catarina de Sena ou ao interior “reino de Christo”, segundo Bloisio (*Ibid.*, p.14). Na verdade, o Reino de Deus é o próprio Deus que está “singularmente no apex, spirito & fundo da alma, & dali nunca se aparta” (*Ibid.*, p.18). Permanecendo “imenso”, “imovível, & infinitamente quietíssimo em si mesmo”, Deus desse mesmo modo “está todo em todas as cousas criadas”, procedendo o autor a uma enumeração de exemplos da omni-imanência divina que não exclui cada “gota dagoa”, “pedrinha”, “palhinha”, “grão de terra”, “de pó ou de cinza”, “nem letra, nem til, nem risco”. Deus está em tudo “como estaa em si mesmo”, estando a sua infinidade integralmente presente tanto no todo como em cada parte (*Ibid.*, pp.53-54). Por isso cada ser humano “pode andar na presença de Deos, sem meio algum”, “como se nunca ouvera criatura, nem cousa criada”, contemplando-se integrado na “incomprehensível, & infinita grandeza da divina essência”, a qual não tem “meio”, “principio, nem termo, nem fim”. Só na divina vastidão o espírito pode estar “quieto”, pois se a alma estiver nalgum “cabo, ou em algum lugar”, ou seja, se se determinar localizando-se e fixando-se em algo de particular, limitado e finito, incluindo em si mesma, não pode o seu espírito serenar numa experiência livre de dualidade e confinamento, estando antes “apertado & captivo”, por não residir ou, melhor, por perder a consciência-experiência de residir onde em verdade não pode deixar de residir: o “bem” e a “gloria” infinitos da divina imensidão (*Ibid.*, p.54).

Daí um exercício espiritual no qual o “principiante” deve imaginar estar sempre no meio “de um pego de amor, infinito” (pego, do latim *pelagu* e do grego *pélagos*, é o lugar mais fundo de um rio, onde não se tem pé, designando em sentido figurado “voragem” e “abismo”), de modo que o entendimento se aquiete pela renúncia a tudo e, “livre e limpo”, o espírito “se alevante sobre tudo, & sobre si mesmo em Deos”. Não se deslocando de Deus, para se “captivar” e “apertar” em alguma coisa de criado, o espírito pode “estenderse, & alargarse muy suavemente” no “peguo infinito da divina essência”, de modo que em si nada haja senão Deus e fique “suspenso, ate chegar ao mais secreto, & estreitissimo ençarramento da uniam do amor da simplicíssima essência divina” (*Ibid.*, pp.54-55). Partindo dos dois meios da contemplação, ainda discursiva, de que “em tudo estaa Deos, &



tudo he Deos”, deve o principiante abandonar estes meios e levantar-se em Deus, usando eventualmente orações jaculatórias, como a que pede que deixe de se sentir a si mesmo, mas apenas sinta a divindade (*Ibid.*, p.55). Toda a questão é não “sair de Deus” (*Ibid.*, p.56) para o exercício das “potencias inferiores” (*Ibid.*, p.53), as discursivas e imaginativas, enchendo-se de “pensamentos”, “figuras & imagens”, que retiram “a quietação & repouso” contemplativos (*Ibid.*, p.56). Viver em Deus, “em uniam & suave confusam”, o que indica a cessação da fictícia dualidade sujeito-objecto, é um descansar nele, livre de auto-reflexão e conceptualização, pois é um estar na divindade sem saber como nela se está (*Ibid.*, p.63), um repousar na Presença sem representação disso. Se num sentido o sujeito humano “dorme em Deos desfalecendo de si mesmo”⁷¹, o que é um morrer na sua “essência”, noutro vive em Deus e nas suas “pessoas”, o que lhe pede “a obra ou amor”, ou seja, a relação com o mundo na e a partir da divindade. Seja como for, predomina o discurso da transcensão do saber e da experiência de um “modo sem modo” onde o sujeito “se perde sem nunca se poder achar” em termos de criatura, sendo esta transfiguração, diríamos trans-pessoal, “a bemaventurança que nesta vida se pode alcançar”⁷². Sem falar explicitamente de saudade, Francisco de Sousa Tavares apresenta um roteiro prático para a realização do seu superior sentido, a recondução da consciência e da vida à sua primordial residência ou manência no infinito⁷³.

Numa obra cuja primeira aprovação data de 1574, mas só publicada em 1605, o *Tratado breve da oração* de Dom Manoel de Portugal, o autor sustenta que, na “peregrinação” que é a vida, o “mantimento da alma” são “lágrimas de saudade em bens e males”, o que faz com que mesmo nas “maiores prosperidades” o justo suspire pela divina “pátria”. A razão é que “a alma que busca deleites nesta vida, desencaminhada anda do porto onde se acham”, vivendo por isso em

⁷¹ *Ibid.*, p.64. Este tema do dormir em Deus é tradicional na mística cristã como figura do repouso contemplativo na divindade e ressurge em Antero de Quental, significativamente nos últimos dois versos do poema que escolheu para concluir os *Sonetos Completos*, súplica da sua filosofia poética: “Dorme o teu sono, coração liberto,/ Dorme na mão de Deus eternamente!” – *Sonetos Completos*, in *Poesia II*, edição crítica de Luiz Fagundes Duarte, Lisboa, Abysmo, 2017, p.164.

⁷² Francisco de Sousa Tavares, *Livro de Doutrina Espiritual*, p.64.

⁷³ Cf. a fundamentação metafísica disto na circularidade neoplatónica grega e no princípio da causalidade exemplar, acolhido por muita da teologia cristã medieval, segundo o qual os efeitos simultaneamente pré-existem e permanecem na sua causa arquetípica, dela procedem e a ela regressam: “Todo o efeito permanece na sua causa, procede dela e a ela reverte” – Proclo, *The Elements of Theology*, prop. 35, texto revisto com tradução, introdução e comentário por E. R. Dodds, Oxford, Clarendon Press, 1992, p.39. Sobre este princípio de *manência*, afim ao ser em Deus, como o espaço primordial de todo o ente, fundamental para compreender a experiência mística e a leitura que fazemos da saudade, cf. Stanislas Breton, *Philosophie et Mystique. Existence et surexistence*, Grenoble, Jérôme Millon, 1996, pp.67-88.



“tristeza”. Num fino apontamento de psicologia espiritual, o autor considera que a ignorância da “causa desta tristeza”, própria dos que são “desterrados e peregrinos” sem o saberem, os leva a “buscarem companhia e gostos do mundo, cuidando de lançar de si a tristeza e a saudade escondida”, o que jamais conseguem. Em contraste com os que buscam satisfação na exterioridade mundana, procurando contraditoriamente livrar-se da insatisfação a que essa mesma demanda os destina, bem como da tristeza e saudade subliminais que no fundo manifestam a sua verdadeira e ignorada vocação e aspiração, os “servos de Deus” sabem quais são os “verdadeiros bens” e “suspiram por sua verdadeira quietação e fartura”, lançando-se no “caminho do ver” a divindade⁷⁴. É esta que, “para alívio de suas saudades”, ou de “saudades e tristezas”, lhes prescreve o “remédio” de “orar sem desfalecer” e “em todo tempo”, pelo qual a mente continuamente aspire “ao amor divino, e ao alento de sua graça”, levando-a à “contemplação”, definida de acordo com São Bernardo como “conhecimento interior de Deus” (*Ibid.*, pp.34-36). Segundo São Tomás de Aquino, o divino intento é que o ser humano esteja “totalmente unido” consigo. Se isto “imperfeitamente se cumpre nesta vida, e no céu inteiramente”, a perfeição da vida presente não deixa de consistir “em ser o principal intento do homem unir-se a Deus, e gozar d’Ele” (*Ibid.*, pp.36-37; cf. também p.49). Por isso o cristão vive de “suspiros e desejos” ou “de saudades e desejos de Deus”, ansiando pela “sua comunicação ainda nesta vida”, no “paraíso [...] interior” que não se encontra nos livros, mas sim “na experiência”, pela qual se recebe “em escondido [...] esta sapiência e gosto” (*Ibid.*, pp.37-38). Note-se que esta “comunicação” de Deus a que se aspira, não é uma mera comunicação intelectual ou verbal, ao modo da que prevalece na comum experiência humana, mas uma comunicação ou comunhão ontológica, enquanto dom e partilha do ser de Deus ao ser humano pela qual a divindade não comunica, mas *se comunica, tornando-se comum*, nesta mesma vida, a quem a recebe.

Numa linguagem tradicional e muito próxima da de Francisco de Sousa Tavares, a saudade de Deus traduz-se na oração contínua, que não se limita a uma actividade verbal ou mental, mas consiste essencialmente no “levantamento da mente em Deus”, com o “apartamento e esquecimento de todas as cousas”, o que “mais se faz com gemidos e lágrimas que com palavras” e leva a voar rumo “ao raio das divina caligem”, a uma “bem-aventurança” que é uma “paz” acima de todo o “entendimento”, numa “douta ignorância” iluminada pelo espírito divino (*Ibid.*, pp.42-45). Trata-se de um “sobreintelectual exercício” pelo qual se acede a experienciar a “eternidade” e a ver a divindade apofaticamente, sem imagens, não compreendendo o que é, mas sabendo o que não é (*Ibid.*, pp.47 e 49).

⁷⁴ Dom Manoel de Portugal, *Tratado breve da oração*, Prior Velho, Paulinas, 2010, pp.31-33.



Isto supõe um contínuo exercício contemplativo, de “recolhimento interior”, preparado pela contemplação de que “Deus está em todas as cousas por essência, presença e potência” e a todas “abraça” e “excede”, imaginando ao mesmo tempo o praticante que está “em meio do pego de sua imensidade”, como se nada mais houvesse, de modo que em toda a alma “não se ache senão uma só cousa infinita”, a própria divindade, na qual o espírito se suspende “até chegarmos ao mais secreto e estreitíssimo encerramento da união do amor da simplicíssima essência”. Usando estes dois meios, que repetem as instruções encontradas em Francisco de Sousa Tavares – o que mostra constituírem uma prática continuada e tradicional, com uma linhagem de mestres⁷⁵, de cuja origem não nos podemos aqui ocupar –, o praticante que a eles se acostumar deve então deixá-los, para repousar apenas na divindade, usando apenas, se necessário, breves orações jaculatórias, que “despertem ao amor, e interior atenção” (*Ibid.*, pp.56-58).

É assim que a mente cumpre a saudade e dirige a sua “intenção interior” apenas a Deus, atendendo à sua presença íntima – pois é-nos mais íntimo que nós a nós mesmos, consoante a conhecida declaração de Santo Agostinho –, regressando a ela sempre que “o pensamento e imaginação nos distrair, e derramar”, e a memória se apartar para outras coisas. Isto até que a graça divina “nos acostume a quietarmo-nos no pego infinito” da própria divindade e possamos dizer que nela dormimos e repousamos (note-se ainda o ressurgimento das metáforas presentes em Sousa Tavares)⁷⁶. A continuidade deste exercício, como vimos, pode convertê-lo num estado natural, onde sem dificuldade se more na própria alma, mas no qual, por na verdade se repousar na presença divina em si, transformado no amor de Cristo, ao mesmo tempo se esteja esquecido de si e de tudo⁷⁷. Estamos perante o místico paradoxo (do ponto de vista da lógica conceptual) de repousar em si e na fonte de tudo interiormente apartado de tudo e muito mais de si mesmo (*Ibid.*, p.62).

Dom Manoel de Portugal exorta a que este exercício, o da saudade contemplativa, seja contínuo, “em todo o tempo e lugar”, “de dia, e de noite acompanhado e só”, além de a ele serem dedicados tempos formais mais breves, apartados das

⁷⁵ Dom Manoel de Portugal exorta a que se procure quem “ensine e aconselhe” este “exercício de oração”, “não se fiando de seu engenho, e de livros, senão quando lhe não for possível achá-lo” – *Ibid.*, p.65.

⁷⁶ *Ibid.*, p.55. Cf. também pp.63-64, sobre a possibilidade do exercício contemplativo transcender e “suster” as “ondas” dos pensamentos, o que, num muito pertinente contributo para o diálogo inter-espiritual, evoca directamente a célebre definição do yoga: “yogaś-citta-vṛttinirodhaḥ” – Patañjali, *Yoga-Sutra*, I. 2, tradução e comentário de Georg Feuerstein, Rochester, Inner Traditions International, 1989, p.26. Cf. Kenneth Rose, *Yoga, Meditation, and Mysticism. Contemplative Universals and Meditative Landmarks*, London, Boomsbury Academic, 2018.

⁷⁷ Dom Manoel de Portugal, *Tratado breve da oração*, p.56.



demais actividades. O objectivo é remover os impedimentos à recepção do contínuo dom da luz divina, que consistem na inclinação da mente humana “a outras cousas”, como a “cobiça das cousas temporais” que a enche de “trevas”. A oração contemplativa “converte o coração a Deus” e “purifica o olho interior”, de modo que acolha a “simples luz” e repouse nela, não apenas “sem moléstia, mas com gozo inefável”, aperfeiçoando assim a “vida bem-aventurada” (*Ibid.*, pp.60-61). Segundo São Boaventura, trata-se de evitar não estar na “presença de Deus”, o que é, notamos, não a reconhecer, devido à multidão de distrações, descuidos e obras externas que dividem o “coração” e impedem experienciar a constante vida de Deus no interior de cada um (*Ibid.*, p.64).

Para concluir, ainda no âmbito da tradição contemplativa portuguesa, refira-se Agostinho de Santa Maria que, no *Adeodato Contemplativo*, de 1713, e sem referir a saudade, apresenta a experiência da presença de Deus como o efeito da perfeita reorientação contemplativa da vida humana. O primeiro passo neste exercício é “advertir”, como em Sousa Tavares e Dom Manoel de Portugal, que o seu fundamento é a contínua presença de Deus em tudo e, portanto, também no interior e exterior do próprio praticante, permitindo o abrir de olhos espiritual que o vê dentro de si, na sua casa “ou em qualquer outra parte”. Numa comparação, do mesmo modo que aquele que mergulha na profundidade do mar para onde quer que se volte se vê cercado de água, “assim todos andamos como nadando em hum mar de luz, que he Deos”⁷⁸ (note-se a recorrência do imaginário da profundidade aquática, afim ao “pego” nos dois autores anteriores, que recorda o implícito debate entre Freud e Romain Rolland acerca da origem da religião ser ou não o sentimento “oceânico”, que o escritor francês usa inspirado na espiritualidade indiana⁷⁹). Daí se deve “atender” que toda a nossa vida decorre na divina consciência, sendo para ela totalmente transparente. Trata-se então do praticante se tornar “presente a Deos, que está presente”, o que se faz recolhendo as “potencias inferiores” para colocar “os olhos da alma” na omnipresença, externa e interna, da divindade, removendo a atenção dos demais objectos⁸⁰.

Tratando das dificuldades e obstáculos que há neste exercício da presença divina, considerados os maiores em todo o “caminho do espírito”, considera que eles nascem de muitas causas. A primeira é a deterioração da “natureza” humana, a sua inclinação “ao mal” e à exterioridade, pela qual “parece que não nascemos mais que para este mundo”, o que exige esforço para recolher o “coração humano” que,

⁷⁸ Agostinho de Santa Maria, *Adeodato Contemplativo*, & *Universidade da oração*, Lisboa, na Officina de Antonio Pedroso Galram, 1713, pp.725-726.

⁷⁹ Cf. Sigmund Freud, *O Mal-Estar na Civilização*, tradução de José Octávio de Aguiar Abreu, Rio de Janeiro, Imago Editora, 1997, pp.9-14.

⁸⁰ Agostinho de Santa Maria, *Adeodato Contemplativo*, & *Universidade da oração*, p.726.



deixado “livre, & sem tarefa, logo se derrama na vaidade das cousas exteriores, desseparando a verdade, que dentro de si tem” (*Ibid.*, pp.726-727). É notável como esta alienação centrífuga da consciência corresponde à já referida e contemporânea descoberta neurocientífica de que a mente, sempre que não tenha uma tarefa onde foque a atenção, funciona segundo os padrões do “default mode network”, ruminando obsessivamente pensamentos, emoções e preocupações autocentrados no eu-mim-meu e nas actividades externas⁸¹. Outra causa da dificuldade de exercitar a (consciência da) presença de Deus é “a loucura da nossa imaginação”, tendente a devanear “sem fruto, nem proveyto”, tornando-se, se a quisermos “recolher ao espiritual”, “como passaro preso, desassossegado”. “Amiga de larguezas” e de se entreter em “muytas cousas”, quando se lhe dá apenas o foco na “presença de Deos” torna-se difícil “detella em casa”⁸² (os praticantes de qualquer exercício de concentração meditativa sabem bem do que se trata). Outra causa é o “máo costume”, adquirido desde meninos, “de andar ocupados em cousas do mundo”, o que a pouco e pouco, imperceptivelmente, ocupou a “casa” da alma e o “entendimento” com “mil negociantes, & negócios” (de *neg-otium*, negação do *otium*, ou seja, da desocupação e liberdade contemplativa). É isto que, quando alguém “se deseja recolher para ver a Deos”, causa a não “pequena dor” de “ver dentro de sua casa tão grande embaraço”, exclamando: “Senhor que estejais vós presente, & eu ausente? Vós na minha casa, & eu na praça?” (*Ibid.*, pp.727-728; isto recorda a afirmação, atribuída a Mestre Eckhart, de que “Deus está em casa; nós é que saímos para dar uma volta”). A última causa apontada, derivada da anterior, é o longo derramamento em “cuydados, & negócios”, que torna mais avultado o número de “inimigos com que pelejar” para não voltar atrás no caminho da libertação do cativeiro no Egipto interior para a Jerusalém “que he a paz” que se busca, tornando inevitável “chegar tarde ao lugar do descanso” (*Ibid.*, p.728).

Muitos outros autores, desta e de outras épocas, poderiam ser citados. Cremos que todas estas observações dos contemplativos portugueses acerca da nossa vida interior, referindo ou não explicitamente a saudade, são muito actuais e proveitosas, independentemente do enquadramento religioso e teológico em que aqui se inserem.

(IN)CONCLUSÃO. PRATICAR A SAUDADE COMO EXERCÍCIO ESPIRITUAL

Numa instância policrítica da civilização, em que, ao menos nas sociedades de afluência, o mal-estar mental e interior nunca contrastou tanto com a

⁸¹ Daniel Goleman e Richard Davidson, *Traços Alterados. A ciência revela a forma como a meditação modifica a mente, o corpo e o cérebro*, p.175-176.

⁸² Agostinho de Santa Maria, *Adeodato Contemplativo, & Universidade da oração*, p.727.



abundância de recursos para o bem-estar material e exterior, e em que alastra a depressão como forma patológica e mórbida da melancolia, torna-se mais premente a redescoberta da sua vertente libertadora e investigar em que medida lhe é afim a saudade galaico-portuguesa e lusófona, como desajuste positivo da vida convencional e da percepção condicionada do real e aspiração ao bem infinito que uma e outra encobrem (porventura afim a esse “sentimento intenso de fusão com o mundo, ou melhor, com a natureza” que constitui o “fundo silencioso” ou “silenciado” e tornado invisível da cultura portuguesa, como vimos em Eduardo Lourenço). Neste sentido cabe sondar as relações entre a saudade e a viragem inerente à redescoberta da vida contemplativa que, também como contraponto e busca de superação da crise contemporânea, é um dos fenómenos mais marcantes do tempo presente. Avulta aqui a experiência da saudade vertical e holística, como reorientação da experiência humana, do enclausuramento nos objectos e objectivos mundanos, ou nas cogitações, projectos, preocupações e fantasias subjectivas, para o seu indeclinável enraizamento no Infinito e no cosmos. Isto exige, a par de uma filosofia teórica da saudade, um seu exercício prático, como propomos desde 2008 ⁸³. É aqui que se mostra muito fecundo revisitar e actualizar os exercícios espirituais das tradições contemplativas planetárias – entre eles os ainda tão desconhecidos da tradição contemplativa portuguesa – que diversamente consistem em formas de praticar uma saudade explícita ou implícita, enquanto aspiração veemente das mais fundas entranhas do ser humano a viver a vida no e a partir do seu infinito e incondicionado fundo sem fundo.

⁸³ Cf. Paulo Borges, *Da Saudade como Via de Libertação*, Matosinhos, QuidNovi, 2008.

