2024

Não Tenhas, Não Tenham, Medo

José Tavares

<https://www.jpctavares.com>

**Sumário**

**Nota de abertura**

1. **O medo e a angústia dos humanos**
2. **“Não tenhas, não tenham, medo” sob diferentes pontos de vista**
3. **Implicações na vida das pessoas e das sociedades**

**Nota de saída**

**Nota de abertura**

“Não Tenhas, Não Tenham, Medo” é um estímulo de encorajamento que o ser humano de todos os tempos não pôde deixar de acolher e seguir na vida do seu dia-a-dia. Um encorajar consciente e cordial que imprime força, esperança, serenidade, equilíbrio e confiança, vem do fundo dos tempos e mergulha no futuro. Por isso, em mais este projeto de livro, irei considerar os diferentes sentidos de “medo” que assusta o ser humano e chamar a atenção para a sua distinção de “angústia” que originam as mais diversas formas de ansiedade, depressão e outros problemas mais ou menos complexos e, porventura, traumáticos que afligiram, afligem e continuarão a afligir o homem no seu peregrinar terrestre. A seguir, deter-me-ei sobre diferentes pontos de vista da mensagem “não tenhas, não tenham, medo” e, designadamente, social, psicológico, terapêutico, filosófico e bíblico. Depois, destacarei as suas possíveis implicações ou impacto na vida das pessoas e das sociedades emergentes. A concluir, deixarei uma breve nota de saída seguida de alguns *links* de leituras que foram tendo lugar na sua elaboração para que o leitor que se venha a deparar com estas reflexões não fique a elas confinado e as possa confrontar com outros pontos de vista de uma forma crítica, livre e consciente. Poderá, além disso, como tenho sugerido noutros escritos, selecionar partes do texto e buscar na internet autores que se questionaram e escreveram sobre assuntos semelhantes e concluirá que, afinal, não há nada de novo, nem original, mas apenas formas de reflexão distintas que os humanos foram deixando pelos tempos fora e esta é apenas mais uma, a minha.

De qualquer modo, julgo que este projeto de livro poderá ser mais um modesto contributo para ajudar as pessoas a refletir com serenidade e sem pressa para encontrar aquele equilíbrio indispensável para uma vida mais saudável pessoal e social que tanto anseiam e necessitam neste mundo em transformação tão rápida, constante e, por vezes, tão problemática e difícil. Hoje, perante as ameaças anunciadas e as barbaridades observadas que nos chegam de todo o lado, torna-se ainda mais necessário e imprescindível, uma reflexão calma e serena que nos ajude a dar sentido à vida e ao futuro da humanidade em que o peregrinar de cada um de nós no espaço e no tempo se insere. Se mais não houvesse, isto bastaria para mais esta aventura.

1.

**O medo e a angústia dos humanos**

Quando falamos do sentimento de medo dos humanos referimo-nos a algo, coisa, animal, objeto ou acontecimento concreto, real ou imaginário que os assusta ou desconcerta e desequilibra mais ou menos profundamente. Angústia é algo que se nos apresenta de um modo mais difuso e indeterminado. É como que um perder o pé existencial que poderá conduzir ao desespero e ao sentimento de que tudo acabou e de não haver mais nada a fazer. As pessoas, às vezes, misturam uma coisa com a outra e sentem medo e angústia ao mesmo tempo, até porque as situações que provocam esse estado psicológico nem sempre são bem definidas e concretas. Normalmente, os estados de angústia provocam medo, porventura, mais intenso ou trágico que pode desembocar em estados de desespero mais ou menos perturbadores. Trata-se de um fenómeno essencialmente humano e a que os homens não poderão subtrair-se. O medo é considerado uma das primeiras emoções que o ser humano experiencia desde início da sua existência. Poderão, no entanto, ser doseadas as situações de medo e de angústia e procurar encontrar um certo equilíbrio. A racionalização das situações de medo e de angústia, sempre que é possível, é o caminho a seguir que poderá ajudar as pessoas a encontrar uma certa normalidade na sua vida e no seu comportamento. Poder-se-á também contribuir para isso de modo mais explícito e ativo mediante outro tipo de ajudas. Mas, em qualquer dos casos, o conhecimento das razões que podem estar subjacentes aos nossos medos terá de estar sempre presente na busca da solução dos problemas originados por situações de medo ou de angústia.

Assim, quando dizemos a alguém “não tenhas medo”, entendemos normalmente não tenhas medo de todos os teus medos e angústias. Em situações mais concretas e, sobretudo, em fazes mais problemáticas e difíceis ou mesmo terminais da vida, esta mensagem de conforto e encorajamento pode assumir muito mais força e um sentido diferente segundo as crenças e ideologias dos interlocutores. Se se trata de alguém que acredita na possibilidade da vida para além do tempo e o sujeito da mensagem também é crente, ambos os interlocutores apoiar-se-ão na própria crença que poderá diminuir a dúvida, fortalecer a confiança e abrir-se à esperança. Tratando-se de alguém agnóstico ou mesmo ateu e um crente, a mensagem “não tenhas medo” poderá ser entendida de modos diferentes ou no sentido de que está tudo perdido, tudo acabará e não haverá razões para mais medos e angústias ou no sentido que ainda há tempo e tudo poderá ser recuperado ou continuará num novo tempo, em novas “encarnações” ou formas e estados de vida. Pessoalmente, tenho sentimento, à luz de uma determinada perspetiva mais filosófica e de uma fé, como crente, de que até ao fim do tempo há tempo, um tempo de salvação para todos. O Papa Francisco, aliás, nas pegadas de João Paulo II e de outros Pontífices, tem insistido muito nesta certeza de não ter medo e ter confiança, de que o próprio Cristo se serviu em muitas situações da sua vida ao anunciar a sua mensagem nova por terras da palestina e que sua Igreja, na longa tradição catequética, bíblica e teológica, vem repetindo.

Já me aconteceu, várias vezes, com amigos e familiares crentes e agnósticos em fases terminais da vida, ao repetir suavemente junto dos seus ouvidos esta mensagem “não tenhas medo”, ter ficado com a sensação de ela ter sido bem acolhida e suscitado algum conforto, serenidade, esperança e confiança lá no mais fundo do seu ser. Como crente, estou convicto e acredito que até ao fim do tempo ainda há tempo de salvação para todos. Mas é esse também ainda o tempo de cada um poder ser verdadeiramente livre, responsável e autónomo, de escolher a vida, o ser como pura dádiva de amor do SER, de um Deus Amoroso, Compassivo e Misericordioso tal como Ele se revelou no Antigo e Novo Testamentos e, em especial, no Dom Infinito e Eterno do Seu Filho Unigénito e no Amor do Seu Espírito, na Trindade de Um Único Deus.

Então porque ter medo e deixar-nos angustiar por tudo aquilo que nos inibe, deprime e reduze ou neutraliza as nossas capacidades de adaptação à realidade? As pessoas, os povos têm mais medo hoje que em tempos passados, mais ou menos distantes? Acho que, as pessoas, talvez, tenham medos diferentes porque as situações de vida e os perigos são muito distintos e diversos. O facto, porém, de sentirmos medo e de nos angustiarmos faz parte da nossa condição humana. Quanto à dimensão e intensidade desses medos ou angústias dependem de fatores, situações e circunstâncias de vida diferentes. Quando os medos eram provocados pelas forças da natureza, os trovões, as tempestades, os ventos, os cataclismos, os humanos tendiam a evocar entidades superiores que adoravam e a quem ofereciam sacrifícios de animais e humanos. Quando provinham de animais ou de outros humanos, fugiam ou defendiam-se lutando e expulsando-os das suas terras, aldeias, vilas e cidades. Contudo, pensando bem, por trás de todos esses medos está o medo de sofrer e, sobretudo, de perder a própria vida e a vida dos seus entes mais queridos, os seus amigos, os seus lugares e os seus bens materiais. Sabemos, no entanto, que o sofrimento, a doença e a morte estão sempre na raiz de todos os medos e dos estados de angústia e ansiedade mais ou menos persistentes e intensos daí decorrentes embora se tenha normalmente dificuldade de enfrentar essa realidade de uma forma consciente e serena. Mas é precisamente por essa via que deverão ser consciencializados e superados todos os medos e angústias. Por isso, toda ou qualquer ajuda ou tipo de terapia não poderão perder de vista esta realidade com discernimento e serenidade porque ela está na raiz de todos os medos e angústias.

Sabemos que as pessoas procuram superar os seus medos e angústias, que as mergulham em estados de ansiedade e depressão mais ou menos intensos e profundos e até incapacitantes de uma vida normal, consultando psicólogos, psiquiatras ou recorrendo a assistentes sociais, a práticas religiosas ou crenças. Julgo, no entanto, que se esquecem do essencial, a saber, na verdade, que quem terá de resolver os problemas que os afetam são os próprios, não os seus interlocutores e sem medo de ir à raiz dos seus próprios medos. Por isso, com frequência, a desilusão é grande porque os pacientes não conseguem os resultados desejados ficando com a convicção de que tudo não passou de uma conversa mais ou menos interessante e amena, de conselhos piedosos ou de umas rezas e orações.

A experiência que tenho, em relação a muitos desses processos e situações, é que enquanto não a acontecer uma verdadeira rotura metafórica que possibilite saltar para fora do sintoma, como diria, Jacques Lacan, os problemas não são ultrapassados porque os diferentes atores permanecem do lado sintoma. Por isso, esta rotura terá de ser feita pelos dois interlocutores do processo para que uma verdadeira libertação do paciente do sintoma aconteça e por essa via reencontre a confiança em si próprio, a sua autoestima e o seu equilíbrio psicológico e social. Como fazer esta rotura metafórica de uma forma real e efetiva? Esta é precisamente a questão a que será preciso dar uma resposta séria e adequada na certeza de que enquanto isto não acontecer os problemas subsistem. Isto tem a ver diretamente com a lógica do inconsciente e o inconsciente lacaniano é estruturado como uma linguagem como que apresentando duas faces, a metafórica e a metonímica. A metonímica representa o andar no mesmo plano, a continuidade, permanecer do lado do sintoma. A metafórica pressupõe um movimento de salto, de transgressão, de saltar para o outro lado, desprender-se, desligar-se do próprio chão. Pressupõe rotura. É interessante observar este movimento, por exemplo, em atletas que andam, ou que correm. Andar é metonímico, correr metafórico.

Sabemos que a cura, nesta e noutras situações que perturbam o comportamento e a vida dos pacientes pressupõe romper com o sintoma provando a si próprios que ele não tem razão de ser, é uma construção metonímica do nosso imaginário e saltar para o outro lado, a sua dimensão simbólica, metafórica que constitui a verdadeira morada do ser humano.

Infelizmente, na maioria dos pedidos de ajuda e terapias das mais variadas situações de medo e de angústia, essa rotura não acontece e os problemas de ansiedade e depressão permanecem e podem mesmo intensificar-se. Na realidade, pode não ter acontecido nada de significativo que provocasse a mudança e tudo acabou por ser uma perda de tempo e de recursos. O que falhou foram as estratégias seguidas. Por vezes, as pessoas tendem a convencer-se que estão melhores, mas, na verdade, os problemas, continuam todos lá porque efetivamente não aconteceu nada de novo na sua vida. Não pretendo dizer com isto que não se recorra a processos de ajuda ou terapêuticos, mas eles terão de acontecer de forma a ir ao fundo do problema e não a ficar numa conversa social ou de conveniência mais ou menos simpática e agradável. É preciso certamente ir mais longe, mas, confesso que, aos meus olhos, acaba por prevalecer uma inércia que não permite sair do lugar de conforto dos atores do processo. Não nego que haja, hoje, tentativas de ir por outros caminhos, mas, na grande maioria dos casos, acho que o ir ao fundo dos problemas, infelizmente, não acontece. A sensação com que se fica é que, na realidade, não há verdadeiros avanços significativos e eficazes nas abordagens e estratégias que são utilizadas.

Quando me pedem para indicar alguém para ajudar neste tipo de problemas, tenho bastante dificuldade de poder ser útil, porque, no fundo, sou bastante crítico dos processos que são seguidos e não acredito muito nos resultados que possam vir a ser obtidos. E o mais grave é que, com frequência, os interlocutores já se deram conta que estão ambos a perder tempo, mas não conseguem pôr-lhe termo o mais rapidamente possível. Julgo que, neste ponto, há um longo caminho a fazer que acho ainda não estar a ser feito. Julgo que não é fácil alterar este estado de coisas, mas continuar, talvez, também não adiante muito mais. Descobrir e experimentar novos processos sem cair em estravagâncias é um desafio que exige discernimento, persistência e honestidade intelectual por parte dos interlocutores, mas é por aí que se deverá apostar e tentar abrir caminho.

2.

**“Não tenhas medo”: diferentes pontos de vista**

A mensagem “não tenhas medo”, como venho notando, pode ser considerada sob diferentes pontos de vista e assumir sentidos distintos. A diversidade de sentido está normalmente ligada aos modos como esses medos se apresentam, os objetos ou das causas que os provocam mais concretos ou difusos e dos diferentes contextos em que ocorrem. Abaixo, examinarei os pontos de vista social, terapêutico, psicológico, filosófico, bíblico. Para não tornar os textos demasiados longos, sublinharei apenas aqueles pontos que me parecem mais relevantes e significativos deixando sempre ao leitor a liberdade de os melhorar e completar, recorrendo a outras leituras. Julgo que, quando se opina sobre os mais diversos assuntos, teremos de fazê-lo sempre com uma grande abertura de espírito porque ninguém é senhor da verdade e da razão por inteiro. Também não podemos cair num eruditismo de fazer acompanhar cada frase ou afirmação de páginas de comentários e citações. Lembro, por exemplo, que nos grandes intelectuais, filósofos e sábios da Grécia Antiga não encontramos grandes referências ou anotações de pé de página, pensam e argumentam simplesmente. Pensar e argumentar de uma forma livre é algo que me acompanha desde sempre e julgo ser também uma exigência do filosofar que, neste momento, procuro servir como um dos desejos mais fundos do ser humano: o querer conhecer o tudo de tudo apesar dos limites com que nos deparamos em todos os momentos dessa aventura.

Assim, iremos também olhar para as situações de medo e de angústia de diferentes pontos de vista na certeza de que ficaremos sempre muito aquém daquilo que desejamos.

***O ponto de vista social***

No dia-a-dia da vida das pessoas ouvimos repetidamente, nas mais diversas situações, esta mensagem “não tenhas medo” ou “não tenham medo”. Trata-se de uma forma de encorajamento, de ânimo, de conforto, mais cordial, que pretende apenas ajudar a superar dificuldades ou resolver problemas, ou também ir ao encontro de uma situação concreta mais ou menos dramática em que a pessoa se encontra. Não se pretende convencer apenas a pessoa a racionalizar a sua situação, mas, sobretudo, a levá-la a agir consciente, livre e serenamente de uma forma mais esclarecida, confiante, efetiva e cordial. Não tenhas medo, insistimos, isso passa, vais vencer e ficará tudo bem ou melhor. Por vezes, em determinados contextos, esta forma de encorajamento ou de motivação assume uma força e uma intensidade especiais. Isso pode acontecer em situações mais ou menos graves relacionadas com a doença ou com notícias inesperadas que nos chegam de forte sensibilidade, tais como, por exemplo, uma doença inesperada ou algo ameaçador ou de sensação de perigo. Acho que de uma maneira ou de outra toda a gente tem experiência de momentos destes e reconhece ter recorrido a encorajamentos dessa natureza.

Mas as pessoas nas sociedades têm medo de quê? Certamente, de muitas coisas e têm razões para isso, mas nem sempre a sua perceção é a mais correta, consciente e adequada. Basta olhar para o que vai acontecendo no dia-a-dia do mundo dos homens e a diversidade é muito grande, por vezes, até contraditória e chocante pela insensibilidade e brutalidade que revela. Também há pessoas que são naturalmente ou psicologicamente mais medrosas do que outras e avolumam ou intensificam os próprios medos ou angústias. Na verdade, não é vergonha ter medo, trata-se de uma das primeiras emoções que o ser humano experiencia e experienciou na sua já longa caminhada no tempo. Também não podemos assustar-nos com qualquer coisa e, muito menos, viver numa situação de pânico permanente como acontece, hoje, com tantas pessoas e que é suscetível de originar estados de ansiedade e depressão doentios e inibidores nas suas vidas e nos seus comportamentos. Infelizmente, na sociedade emergente, deparamos frequentemente com situações dessas que afligem e perturbam as pessoas cujas causas são múltiplas e diversas e têm custos muito consideráveis espirituais e materiais.

Como afastar ou, pelo menos, minorar estes perigos nas nossas sociedades em que tudo parece andar meio descontrolado, sem norte e as pessoas desencontradas ou mesmo perdidas em toda essa confusão e turbulência? Parece que tudo estremece e se desmorona, o planeta, o clima, os continentes, os mares, as regiões, os países, os seus povos, as suas gentes e organizações. Tudo está a ser posto em causa ao nível local, regional, nacional, global. Passa-se por cima das pessoas, das nações, do direito, da ordem, da moral, da justiça com a maior das facilidades. Mais parece uma ordem onde prevalece a lei da selva, do mais forte em vez da ordem da cultura e da civilização. Os exemplos saltam à vista, são factuais apesar das narrativas ampla e repetidamente construídas em sentido contrário. É uma vergonha o que está a acontecer no nosso mundo, não dá para disfarçar.

No meio de tudo isso as pessoas naturalmente têm medo, angustiam-se e andam deprimidas ficando à mercê de serem manipuladas e conduzidas para onde nunca pensaram nem queriam ir. Procuram médicos, terapeutas, curandeiros, drogas para ultrapassarem esses estados que afetam o trabalho, a vida de família, as comunidades, a sociedade e passam o tempo a pensar e a desenrolar as suas infelicidades e as suas desgraças, sem ânimo para coisa nenhuma. Na realidade, quando olhamos, de uma maneira mais atenta, para as sociedades dos nossos dias facilmente nos apercebemos de que as coisas não estão nem correm bem em relação às pessoas, às organizações, às políticas apesar de uma busca desenfreada do bem-estar e dos prazeres da vida. As pessoas, as organizações, as sociedades estão doentes, sem verdadeiros ideais e sem vontade nem força anímica. Procura-se resolver os problemas com a força, com as invasões, com a violência, com a guerra que deixam cada vez mais longe o ser humano dos seus verdadeiros ideais e aspirações de paz, de concórdia, de felicidade que é aquilo que verdadeiramente procura.

Observa-se, pelo contrário, um medrar dos interesses mais egoístas e mesquinhos de poder, os desencontros multiplicam-se, as guerras surgem e assumem formas cada vez mais extensas e aterradoras, a ordem mundial e a paz definham e tornam-se cada vez mais difíceis e distantes. Basta lembrar as guerras da Ucrânia e de Israel e de outras ameaças que se podem ver num horizonte cada vez mais sombrio. O que é que esta Humanidade pode fazer? E ainda irá a tempo? Julgo que pode fazer muito e ainda vai muito a tempo. Como? Onde? Estas são as grandes questões a que haveria de se dar resposta porque é dessa resposta que podemos aferir se a Humanidade irá enfrentar esse desafio ou não, com discernimento e determinação.

Não se trata de esquerdas e de direitas, de cabritos e de ovelhas imagens que Jesus de Nazaré utilizou para se adaptar à mundividência e capacidade de compreensão dos seus discípulos, tendo Jerusalém como pano de fundo, porque o seu reino não é deste mundo, mas é para todos os homens de boa vontade e coração puro estejam eles à sua esquerda ou à sua direita. Deus Pai, Deus Filho, Deus Espírito de Amor, é Presença Infinita e Eterna sem direitas nem esquerdas, sem distinção de ovelhas e cabritos porque todas as suas criaturas são dons do Seu Amor Gratuito de acordo com a descrição com que Ele Mesmo se apresentou no Antigo Testamento: Eu sou Jahveh, Deus de Ternura, Paciente, Cheio de Misericórdia e Tardo à Ira, se revelou e se nos deu como Pai em Seu Filho Unigénito, no Novo testamento. Por isso, Deus não antecipa a condenação dos cabritos por causa das suas diabruras, mas espera paciente e amorosamente até ao último momento porque até ao fim do tempo e, porventura, do além-tempo ainda há tempo de salvação. As ovelhas são todos aqueles que ouvem a sua voz e seguem os Seus caminhos à luz das bem-aventuranças que estão no centro da sua Boa Nova do Reino para todos os homens e toda criação passada, presente e futura. Este é o Deus em que acredito de mente e coração abertos e espírito desprendido e disponível para com os outros seja qual for a sua situação mais ou menos difícil e, por vezes, muito injusta e dramática que o seu peregrinar nos mostrou pelos tempos fora e continuamos infelizmente a presenciar hoje e, com certeza, também no futuro da história dos homens. Uma coisa sabemos pela história e também pela curta experiência de vida que nos foi ficando e por aquilo em que acreditamos, que a violência, a crueldade, a mentira, a injustiça de muitos humanos, por mais longe que possam ir em maldade, desamor e ódio, não vencerão.

Partindo do pressuposto de que esta Humanidade vai fazer mais e melhor, resta-nos perguntar o que vai fazer e como, para que a verdade, a justiça, a concórdia, a paz, não continuem a degradar-se na vida dos povos e nas diversas e múltiplas organizações ao nível local, nacional, regional, intercontinental e global? A resposta ou as respostas terão de incluir certamente mais respeito e consideração por valores que deverão estar sempre presentes na ação política, económica, financeira, social e cultural como sejam a dignidade humana, a liberdade e autonomia das pessoas e das organizações democraticamente constituídas à luz de uma ordem internacional aceite por todos ou pela sua maioria livremente expressa, sem constrangimentos de interesses, de ameaças ou de medos. Por tudo o que observamos, conhecemos e sentimos estamos ainda muito longe de atingir essa meta, mas o importante é não desanimar, não ter medo e prosseguir com coragem, firmeza e esperança.

Não será, por certo, uma tarefa fácil nem para fazer tudo de uma vez e rapidamente, mas é necessário não esperar mais e ir fazendo isso com determinação e urgência porque em muitas situações começa a ser demasiado tarde para que as pessoas possam aguentar mais e sobreviver. Também aqui caberia dizer que há pressa no ar, muita pressa que deverá mobilizar todos os homens conscientes e livres dos 5 continentes. Esta pressa não pode ser parada por interesses, por egoísmos, por mentiras políticas, económicas, ideológicas ou religiosas. Porque ontem já seria demasiado tarde. Pelo contrário, urge acelerar o tempo e interiorizar que realmente há pressa, muita pressa no ar.

***O ponto de vista psicológico***

As pessoas têm medo de ter medo. Ou, o que não é melhor, as pessoas já não têm medo de nada, dado o estado de desgraça e abandono a que chegaram e sentirem que já não tem nada a perder. De qualquer modo, persente-se sempre um medo sem objeto, ou seja, um medo que é a causa do próprio medo ou de já não ter medo de nada. Quando as pessoas começam a ser a principal causa dos seus próprios medos, tudo fica mais complicado e a recuperação do seu equilíbrio psicológico é mais difícil. Convencer os outros, nem sempre é fácil, mas, aos meus olhos convencer-se a si próprio ou ter de mudar ou corrigir a ideia que se tem de si é ainda mais difícil, sobretudo quando a sua inflação ou inchaço de si é muito alto e fruto da sua própria imaginação. A sociedade, nesse estado, também já não pode ajudar muito. Por isso, quando alguém nos vem expor os seus medos, temos de examinar se se trata de medos com objeto, sem um objeto determinado ou com objetos imaginados ou criados pelo próprio sujeito. Normalmente, todos estes medos podem levar a estados de ansiedade ou depressão mais ou menos condicionadores ou mesmo paralisantes da sua ação e, assim, perturbar o seu comportamento social e a suas vidas. Julgo mesmo que este é um dos piores males das sociedades dos nossos dias e que terá de levar muito a sério se o pretender superar.

Para superar o medo como objeto concreto, o sujeito terá de racionalizar o seu medo para ver, na realidade, se há razões para ter medo e no caso afirmativo quais os meios para fazer-lhe face e poder libertar-se dele sem ou com ajuda de terceiros. Se os seus medos são imaginários ou sem um objeto concreto ou definido, ter-se-á de tentar identificar a causa desses medos, o que poderá exigir uma terapêutica mais exigente e diferenciada. Como, por exemplo, o recurso a especialistas e técnicos mais experimentados nos domínios da psicanálise, psiquiatria, da psicologia e das religiões e crenças. De qualquer modo, os processos serão semelhantes: ajudar o sujeito a confrontar-se ou a identificar os seus medos e através da racionalização dos mesmos procurar consciencializar-se da sua razão ou falta dela. Esta tarefa poderá ser mais ou menos demorada e complexa de acordo a natureza, a origem e intensidade desses mesmos medos que os seus sintomas, de certa forma, poderão revelar.

Assim, se se trata de medos antigos e recalcados, a ajuda psicanalítica poderá ser um caminho a seguir. Caso estejamos em presença de medos devidos a uma certa predisposição física ou ilusão no modo de percecionar os objetos, os acontecimentos e as situações em que normalmente acontecem, a medicina e psicologia poderão abrir uma via mais adequada. Perante problemas que possam denotar um certo desequilíbrio mental poder-se-á recorrer preferencialmente à psiquiatria. Tratando de medos mais relacionados com visões ou alucinações de tipo religioso ou místico aí a religião ou a crença poderá ajudar. Em situações mais complexas ou difusas poderá ter de se recorrer a todas estas possibilidades de ajuda de uma maneira realista, esclarecida e integrada.

De qualquer modo, as estratégias a seguir são semelhantes e complementares no sentido de levar o paciente a conhecer melhores as razões que poderão estar subjacentes e tentar convencer-se de que elas não são consistentes ou não têm a importância que lhe está a dar. Ou seja, racionalizar e consciencializar as suas situações de medo de um modo consciente, concreto e pessoal. Caso não o consiga terá de recorrer a medicamentos, ou a programas comportamentais adequados que o ajudem a diminuir ou a superar os seus problemas e possa ter uma vida mais normal. O objetivo é sempre o mesmo libertar o paciente dos seus medos e trazê-lo para níveis de comportamento social mais normais e equilibrados que lhe permitam sair de estados de ansiedade e depressão que, de algum modo, o preocupam ou descontrolam com todas as consequências pessoais e sociais que normalmente envolvem.

***O ponto de vista terapêutico***

Quando os sujeitos concluem que os seus medos não são superáveis sem a ajuda de terceiros ou de auxílio terapêutico mais especializado e técnico coloca-se o problema a quem recorrer. E aqui várias soluções ou caminhos, como referimos, são possíveis: o psicólogo, o psicanalista, o psiquiatra, o padre, o pastor, o íman, ou, eventualmente, o vidente, etc. Muitas vezes, as pessoas não sabem bem a quem recorrer ou não têm meios para poderem escolher, porque as diferentes escolhas nas nossas sociedades têm um custo. Também pode acontecer, mesmo tendo possibilidades, não saberem a quem pedir ajuda por desconhecerem as verdadeiras causas dos seus medos ou angústias. No caso de não conhecerem bem o objeto, a natureza e as causas dos seus medos optam normalmente por aquilo que lhes parece mais fácil, mais acessível, menos dispendioso ou, eventualmente, menos traumatizante. Alguns poderão pedir conselho junto de pessoas amigas ou de confiança. Depois, começam a experimentar tendo em conta a sua confiança na ciência, na religião ou em crendices e a olhar para os resultados. Pelas conotações que cada uma destas ajudas apresenta, o psicólogo vem normalmente em primeiro lugar, depois o psicanalista e, por último, o psiquiatra. As ajudas religiosas ou de crenças ligam-se normalmente a um foro mais pessoal e a processos distintos.

A religião ou a crença trabalham num ambiente diferente, que pressupõe não apenas confiar ou acreditar, no conhecimento teórico e prático e no profissionalismo das ajudas ou dos técnicos, mas também e, sobretudo, ter fé ou acreditar em Alguém Superior. As pessoas que estão em comunidades religiosas, de crentes em outras forças divinizadas ou formas de espiritualidade, têm um acesso mais fácil e menos oneroso financeiramente dentro dessas mesmas comunidades ou igrejas quando não há aproveitamento ou exploração da própria crença. Mas do meu ponto de vista, nesta como em outras situações, teremos de considerar sempre que “cada caso é um caso” e agir em conformidade.

Por conseguinte, a cura ou maior equilíbrio nas suas vidas de pessoas em situações de medo ou de angústia dependerá de todos estes processos e condicionantes tendo em conta os respetivos contextos. Em cada caso, terá de ser encontrada a melhor terapia e o processo mais adequado e, tanto quanto possível, tendo em conta os sujeitos, a natureza e intensidade dos medos, as suas causas e as circunstâncias que os tenham provocado. De qualquer modo, para superar os estados de ansiedade e de pressão mais ou menos profundos em que os sujeitos tenham sido afetados, será preciso ter paciência, persistência e tempo, conscientes de que os resultados podem não ser muito claros e tão rápidos quanto se deseja.

***O ponto de vista filosófico***

O filósofo perante situações de medo, não pensa normalmente na sua terapêutica, mas na sua explicação e compreensão através das suas causas próximas ou remotas materiais, formais, eficientes e finais. Embora o filósofo também recorra a explicações da ciência psicológica, médica, psiquiátrica, religiosa, espiritual, pretende ir mais longe no sentido de compreender o que está por trás de tudo o que perturba mais ou menos profundamente a vida das pessoas numa situação de medo ou de angústia em concreto e em geral. Do seu ponto de vista, este conhecimento é uma condição *sine qua non* para uma possível intervenção terapêutica que deverá ser deixada para os técnicos.

À essa luz, o medo, e, de certa forma, também a angústia, são estados emocionais constitutivos da ação humana consciente e livre em contexto. Os animais e, outros seres vivos, como as plantas, poderão fugir, defender-se ou adaptar-se em situações de perigo para sua própria existência, mas não podemos dizer que têm medo ou qualquer outro tipo de constrangimento nem, muito menos, que caiam em estados de depressão e ansiedade. Julgo que, no caso dos animais, poderão sentir-se em determinadas situações mais ou menos assustados e, de alguma forma, “infelizes”, contraídos e tristes. O medo pressupõe consciência de perigo em relação a um objeto, acontecimento ou coisa concretos. Se esse objeto, acontecimento ou coisa se apresentam de uma maneira difusa ou indefinida, como referi, podemos entrar no espectro dos estados de angústia que são qualitativamente distintos e com impactos no comportamento e na vida das pessoas mais grave e perturbador. Mas a filosofia procura apenas compreender esses fenómenos através das causas que os provocam. Ou seja, compreender a sua procedência e não apenas a sua precedência de acordo com as teorias de explicação dos fenómenos que professam metodologias mais experimentais, indutivas ou dedutivas. Ou seja, o que é o medo na sua essência e a qual a sua natureza, como age e funciona numa *relação de causalidade*, *proveniente de* ou *numa relação de precedência*, *vindo depois de*, como, por exemplo, a relação pai/filho e fumo/fogo, respetivamente. Assim, uma visão filosófica mais abrangente e profunda da situação poderá ajudar na resolução do problema e os técnicos não deverão perder de vista esta compreensão da realidade, mas esse não é o objetivo principal da filosofia, ou seja, dizer aos especialistas ou aos técnicos o que devem fazer. Cabe-lhes simplesmente, fornecer contributos para que os terapeutas conheçam melhor a natureza dos problemas que afligem os pacientes decorrentes de situações de medo ou de angústia que poderão levar a estados de ansiedade, depressão ou mesmo ao desespero, ajudando a compreender o seu sentido mais profundo.

O medo e a angústia, como referi, embora tratando-se de dois sentimentos fundamentais do comportamento humano, são de natureza distinta. Mas podem conduzir a comportamentos e estados angústia e de medo em que o sujeito os racionaliza ou os deixa iluminar por um conhecimento mais profundo e esclarecido, identificando os verdadeiros objetos e causas dos seus medos e assim poder contribuir para a sua superação. Neste caso, a filosofia terá primacial importância como pressuposto para um conhecimento mais aprofundado e realista da realidade e os contornos de cada caso quer do ponto de vista do paciente quer do ponto de vista do terapeuta.

***O ponto de vista bíblico***

Muitas passagens da Bíblia, sobretudo do Novo Testamento, que não irei aqui citar, dada a natureza desta reflexão que exclui, à partida, referência a fontes e autoridades, incidem mais ou menos intensamente sobre estados emocionais de medo e de angústia bem como sobre seu impacto no comportamento das pessoas nas mais diversas situações. Os medos e angústias de que fala a Bíblia ocorrem, normalmente, no contexto de revelações, manifestações do divino ou teofanias. Assistimos a situações extraordinárias dessas no peregrinar do Povo de Israel pelo deserto, no Egito e em Terras da Palestina, no tempo dos patriarcas, dos reis, dos profetas e, sobretudo, nos últimos tempos, na evangelização de Jesus de Nazaré com os seus discípulos. E a voz que sai do meio da teofania ou da manifestação do divino é sempre a mesma: “Não tenhais medo”, “não tenhas medo”, porque Deus está convosco. Por que estais tristes, medrosos e angustiados, homens de pouca fé? Deus está convosco em todas as situações da vida até ao fim dos tempos e no além tempo. Quem acredita em mim, dirá Jesus Cristo, está em Deus e no Amor Eterno que une o Pai e o seu Filho Unigénito na Trindade de Um Só Deus. Todos aqueles que acreditam neste amor filial de estar em Deus e Deus em mim, em Jesus, seu Filho Dileto e nosso irmão, não têm de ter medo porque a raiz de todo o medo é a angústia de deixar de ser, de acabar, de desaparecer, de voltar ao nada. E Deus que é o SER não retirará nunca esta Sua pura dádiva de amor a tudo o que existe e possa vir a existir. Seria contra a Sua Própria Essência tirar o ser, aniquilar, fazer voltar ao nada, Ele que é o SER, AMOR, TERNURA, MISERICÓRDIA para com todas as suas criaturas por todo o sempre, como a Bíblia no-lo apresenta: Eu sou Yahveh, o Amor Fiel, Firme, Terno, Misericordioso e Tardo à Ira. Não tenhais medo, no sentido bíblico pressupõe acreditar, ter confiança neste Deus Uno e Trino, Vivo, Infinito e Eterno que é nosso Pai em Jesus Cristo seu Filho Unigénito no Amor do Seu Espírito. Em Deus Uno e Trino: Ser, Verdade, Amor, Justiça, Fidelidade, Ternura são uma e mesma coisa, sem medida no espaço e no tempo, Infinitos e Eternos.

Na realidade quem acredita, tem fé e confiança neste Deus não pode ter medo, nem desesperar porque o Seu Amor e Fidelidade são Infinitos e para Sempre. Saulo, o novo Paulo do Evangelho, após o caminho de Damasco, dizia e repetia na sua catequese e nas suas cartas: se Cristo, o Filho Unigénito de Deus Pai, não ressuscitou, os cristãos seriam os mais infelizes dos filhos dos homens, mas acrescenta, de imediato, com toda a fé e confiança, Cristo ressuscitou, foi ressuscitado pelo Pai e deu entrada na Sua Glória por toda a eternidade como o Primogénito e o Senhor de toda criação passada, presente e futura. A essa luz, os cristãos e todos os homens de boa vontade, que mais tarde ou mais cedo, no tempo ou no além tempo, na fé, se irão encontrar com Cristo Ressuscitado não poderão ter mais medo, nem se deixar dominar por qualquer tipo de angústia que os entristeça e deprima. É esta certeza e liberdade que pode desfazer todas as cadeias dos medos e da angústia que são responsáveis por todos os estados de ansiedade e depressão. Só por esta via, os humanos poderão ser verdadeiramente mais humanos e libertos de todos os medos e angústias, serem felizes.

O que acontece é que é preciso ter fé e confiança e a fé também é um dom gratuito desse mesmo Deus que não o nega nunca a ninguém, mas que tem de ser livremente aceite e agradecido por aquele que o acolhe. É esse também o trabalho dos humanos durante o seu peregrinar no tempo que não poderão de livre, consciente, cordial e responsavelmente deixar de fazer.

3.

**Implicações na vida das pessoas e das sociedades**

Todos sabemos, hoje, que, nas sociedades dos nossos dias, as pessoas conscientemente, subconscientemente ou inconscientemente vivem em situações de medo e de angústia sob os mais variados motivos concretos, imaginados ou abstratos que originam diferentes tipos de ansiedade e depressão mais ou menos intensas e profundas com impactos sérios na convivência, na economia, na saúde e nas suas vidas. As pessoas andam com medo, muito medo, é um facto indesmentível. E não é apenas medo dos salteadores, dos animais ferozes, das doenças, dos terremotos, dos mares que avançam, dos degelos que se desmoronam, dos ventos e das tempestades tropicais, das cheias, dos incêndios, das pandemias, das guerras, do avanço dos desertos, etc. Mas, têm medo, sobretudo, de ser atacados, de perder a vida, o trabalho, a casa, de não poder sustentar a família, de perder os familiares, os amigos. Uma observação rápida e sucinta do mundo dos homens não nos deixa qualquer dúvida sobre isso e a informação que nos chega todos os dias nas redes sociais e nos grandes meios da informação e comunicação social são a melhor prova disso. A violência e o medo andam no ar e as pessoas não sabem como defender-se.

A preocupação e um certo pânico pode ler-se na cara das pessoas que se cruzam connosco no trabalho, no ócio, na rua, na vida do dia-a-dia. Basta estar atento e querer ver, não dá para negar óbvio. Também não nos ficam grandes dúvidas que o seu impacto na qualidade, na produtividade e eficácia no trabalho, no equilíbrio e bem-estar familiar e social se nota e se sente de uma forma clara e concreta. Quando vemos as pessoas a correr para os médicos, psiquiatras, psicanalistas, psicólogos, igrejas, farmácias, bancos alimentares e para os mais diversos serviços de saúde e apoio social e comunitário, tudo fica ainda mais claro. Por vezes, deparamos com pessoas que, não esperávamos ver nessas filas, que nos surpreendem e chegam mesmo a desabafar ansiosos, deprimidos e, de certa forma, envergonhados, a pedir ajuda ou a pedir informações sobre alguém que os possa ajudar a resolver os seus problemas. Os problemas a que aludem são normalmente estados emocionais de ansiedade, angústia e depressão mais ou menos intensos que afetam profundamente os seus comportamentos e as suas vidas. E o mais grave é que nem sempre essas pessoas dão conta do que lhes está verdadeiramente a acontecer e as razões que lhe estão subjacentes. Precisam de ajuda psicológica e, em muitos, casos também ajuda social e económica, o que torna a situação ainda mais delicada e complexa.

Na verdade, a ansiedade e a depressão, embora sejam estados emocionais que sempre estiveram presentes no decorrer da história da Humanidade, julgo que se refletem de uma forma mais intensa e extensa nas sociedades dos nos nossos dias. E as suas causas, porventura, também são bastante diversas. Muitos, no meio das suas correrias, de desencontros, de exploração, de injustiça, de egoísmo, de jogos de interesses, optam pela atitude ou estratégia de fuga para a frente, mas ficam, muitas vezes, encurralados e sem possibilidade de recuo, outros tendem a ser mais realistas e corajosos, procuram enfrentá-los e resolvê-los. Em qualquer dos casos, tendem a culpar tudo e todos descarregando aquilo que verdadeiramente os preocupa, ou seja, a sua ansiedade e depressão que afetam toda a sua atividade e o seu próprio equilíbrio emocional. Por vezes, desabafam e descarregam mesmo sobre as pessoas mais próximas e amigas responsabilizando-as pelo seu mal-estar e infortúnio. Neste caso, o terapeuta poderá aproveitar esta informação para orientar a ação terapêutica devolvendo ao paciente a sua acusação dizendo que esse não é um problema seu, mas do paciente e que apenas ele dispõe da chave para o superar e resolver. Não se trata de um debate de argumentos entre o terapeuta e o paciente sobre o problema, mas de ajudar o paciente a encontrar os melhores motivos racionais e emocionais para resolver e superar o seu problema.

A ansiedade e a depressão, são os desequilíbrios, as doenças que, aos meus olhos, têm maior impacto nas sociedades emergentes. Os seus efeitos afetam a política, a economia, as finanças, a saúde, a educação, a justiça, enfim, todas as atividades societárias e humanas. Trata-se efetivamente de doenças de civilização com contornos muito específicos que convirá ter bem presentes se quisermos enfrentá-las de uma forma séria e adequada. E quais são esses pressupostos? É a pergunta que se coloca de imediato.

Antes de mais, como primeiro pressuposto é preciso levar a sério as perturbações que afligem e desequilibram verdadeiramente as pessoas. Com frequência, deparamos com muitas pessoas que se arrastam ansiosas e deprimidas no trabalho, nas famílias, na sociedade e não se lhe presta atenção devida correndo o risco de que quando se pretende atuar já é demasiado tarde. A situação do seu ponto de vista é real e os estragos estão feitos. Repará-los é mais difícil e dispendioso. Isto é algo que, aos meus olhos, ocorre com muita frequência e as sociedades só ganhariam se chegassem mais a tempo e com os meios mais adequados.

Em segundo lugar, como um outro pressuposto não menos importante, é preciso reconhecer que a ansiedade e a depressão quando atingem um determinado grau de profundidade e intensidade são doenças e terão de ser tratadas como tal e de uma forma correta e adequada porque acabam não só por complicar a vida das pessoas, mas também neutralizar por completo a sua ação pessoal, social e humana. E quais os tratamentos a fazer? Dependerá dos pacientes, mas sempre tendo em conta a natureza e a origem das perturbações e a sua capacidade de reação. Este é um terceiro pressuposto de primacial importância.

Quanto aos processos e estratégias a seguir dependerá de múltiplos fatores, como referi acima, emocionais, ideológicos, financeiros, religiosos, etc. Acho que o paciente terá sempre um papel essencial a assumir na resolução dos seus problemas e o terapeuta não deverá nunca sobrepor-se, mas ajudar o paciente a encontrar as razões dos seus desequilíbrios mais ou menos intensos e profundos sem qualquer imposição. Muito se tem escrito sobre esta ajuda e a relação entre terapeuta e paciente que lhe deve estar subjacente. Mas nunca será demais recordar alguns marcadores que não poderão deixar de estar presentes nessa relação que antes de ser terapêutica terá de ser interpessoal, humana, tais como: liberdade, confiança, verdade, autenticidade, autonomia, identidade, respeito, naturalidade, empatia, colaboração. Qualquer destes marcadores da relação é determinante para o resultado da ação terapêutica.

***Liberdade***

Sem liberdade, sem aceitar o outro como igual e no mesmo plano, não é possível uma verdadeira relação interpessoal. Mas, a liberdade não poderá ser apenas o poder de escolher isto ou aquilo. A liberdade no sentido mais profundo e autêntico é o poder de escolher aquilo que cada um verdadeiramente quer. E o que é que cada um dos interlocutores, como humanos, realmente quer? A resposta é simples: ser, existir, conhecer, emocionar-se, realizar-se como um ser inteligente, livre e responsável, ser igual a si próprio, viver, ser feliz.

***Confiança***

Um outro marcador essencial da relação interpessoal que deverá estar subjacente à relação terapêutica de ajuda é a confiança. Não é possível uma relação séria, firme, estável, verdadeira, empática sem confiança. A solidez, ser confiável é uma condição *sine qua non* da relação interpessoal e terapêutica. Poderá ser senso comum? Também, mas que investigação e o estudo tem vindo a acolher e a confirmar no decorrer do tempo, esta constatação, é um facto.

***Verdade***

Toda a relação interpessoal pressupõe conhecimento, afeto e aceitação mútuos dos interlocutores com verdade e autenticidade. Os sujeitos da relação terão de estar nela por inteiro, com toda a sua identidade recíproca, mútua, aceite e reconhecida. É a dialogicidade da própria relação que assim o exige sem ambiguidades nem reservas.

***Autenticidade***

Um dos marcadores de cada ser, de cada existente, de cada pessoa enquanto modalidade de ser é o de ser único, apesar da sua semelhança com a infinidade de outros modos de ser existentes e possíveis. Os interlocutores da relação interpessoal ou terapêutica são dois indivíduos, ou melhor, duas pessoas que não podem deixar de ser apenas iguais a si próprias. É aqui que reside o fundamento da autenticidade. Ou seja, como sujeitos autênticos da relação têm de ser únicos, iguais a si próprios e manter-se assim na relação, ou seja, com verdade.

***Autonomia***

A autonomia pressupõe conhecimento, liberdade, responsabilidade. Ser autónomo é ser capaz de tomar conta de si, da sua própria vida, mas não é separar-se, desligar-se, independizar-se. A autonomia não é um atributo da individualidade, mas da pessoalidade em que a dialogicidade é abertura ao outro e não o monólogo, o fechamento, o altruísmo e não o egoísmo.

***Identidade***

A identidade está intimamente ligada à unicidade. Mas ser igual a si próprio ou único, na ordem dos entes, não retira ao ser humano a sua essência de ser aberto ao outro, a sua alteridade porque ser pessoa implica ser único e outro como pessoa, ser libre, consciente, responsável e autónomo. É essa a sua grandeza e distinção como modalidade de ser entre todos os outros seres, ou entes.

***Respeito***

Trata-se de um marcador de natureza diferente dos anteriores, mas que pessoalmente me diz muito e implica, sobretudo, uma atitude para com as pessoas, para com a natureza que envolve delicadeza, serenidade, gratidão, paz. Não façam mal a terra, à vida, aos homens nem aos céus.

***Naturalidade***

Também é um marcador que reflete uma certa afetividade, mas sem transbordos, contida e respeitosa. Ser natural não é fácil mas é muito importante na relação.

***Empatia***

É um marcador assumidamente afetivo que não poderá estar nunca fora da relação interpessoal de ajuda. Os principais atores da relação, o terapeuta e o paciente têm de ser capazes de se colocar no lugar do outro de uma forma sentida e equilibrada sem o transbordo emocional, mas com o discernimento da mente e a lucidez do sentimento.

***Colaboração***

E fecharia com a colaboração. Não é possível uma relação interpessoal de ajuda entre o terapeuta e o paciente sem desenvolver uma sólida e sã ação colaborativa para resolver o problema no decorrer das diferentes fases em que ele se apresente.

**Nota de saída**

Por norma, apenas deixamos sair as nossas reflexões para público quando julgamos que elas atingiram um determinado nível de compreensão e podem ser úteis para que outros possam continuar a refletir e ir um pouco mais longe. É através dessa abertura que estes textos deverão ser entendidos por todos aqueles que se venham a encontrar com eles.

Neste momento, acho que este projeto de livro atingiu esse nível e por isso aqui o deixo à consideração do leitor.

Como se trata de um projeto de texto ou de livro, reservo-me o direito de o ir revisitando, revendo e explicitando melhor em diferentes reedições.

dições

**Links de leitura**

1. <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/angustia-ansiedade/>

(2023/09/06)

1. <https://veja.abril.com.br/ideias/o-papel-do-medo-a-mais-antiga-das-emocoes-na-evolucao-das-especies>

(2023/10/23)

1. <https://www.dni.gov/files/documents/GlobalTrends_2030.pdf>

(2023/10/29)

1. <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/44542/1/114.pdf>

(2023/11/03).

1. [https://www.oecd.org/education/Global-competency-for-an-inclusive-world.pdf](https://www.oecd.org/education/Global-competency-for-an-inclusive-world.pdf  )

(2023/11/04)

1. <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/filosofia/filosofia-da-existencia-heidegger-medo-e-angustia.htm>

(2023/11/09)

1. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiE7bbajbqCAxUUU6QEHYuTBaEQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fhumanimalia.org%2Farticle%2Fdownload%2F9983%2F10450&usg=AOvVaw0YxcDTB5TCVtN-eVZkWnAi&opi=89978449>

(2023/11/10)

1. <https://www.bibliadeestudo.org/isaiah-41-10.html?gclid=EAIaIQobChMIh6KQ_tzGggMVTkt_AB39_QNpEAAYASAAEgJIr_D_BwE>

(2023/11/15)

1. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ftsoy/2021/02/15_fear-not?lang=por>

(2023/11/16)

1. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11089-021-00964-3>

(2023/11/17)

1. <https://sites.google.com/view/popefrancishomilies/elderly-and-grandparents>

(2023/11/29)

1. <https://www.spiritualfoundations.com/Galatians/Chapter17Gal.htm>

(2023/11/30)

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9987454/>

(2023/11/30)

1. <https://www.routledge.com/rsc/downloads/CBTFB16_CBT_FB_FINAL.pdf>

(2023/12/01)

1. <https://scielo.pt/pdf/rpesm/n23/n23a02.pdf>

(2023/12/02)

1. <https://www.healthline.com/health/anxiety/social-anxiety-and-depression#treatment>

(2023/12/4)

1. <https://www.linkedin.com/pulse/rise-above-your-worries-fears-henry-jawhary/>

(2023/12/11)

1. <https://www.quora.com/If-faith-is-a-gift-from-God-does-this-mean-He-denies-faith-to-some-who-ask-for-it>

(2023/12/17)

1. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwih98WMy4qDAxWERqQEHSpJAu4QFnoECCgQAQ&url=https%3A%2F%2Fugp.rug.nl%2Fijh%2Farticle%2Fdownload%2F39483%2F36374%2F51437&usg=AOvVaw2LFLbWv5Z95QzNdSeeY5bD&opi=89978449>

(2023/12/12)

1. <https://plato.stanford.edu/entries/levinas/>

(2023/12/20)

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667321522000816>

(2023/12/21)

1. <https://positivepsychology.com/therapeutic-relationship-phases/>

(2023/12/27).

1. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjRtcO1qrWDAxWAh_0HHa3xAGcQFnoECBEQAQ&url=https%3A%2F%2Frepositorio.ul.pt%2Fbitstream%2F10451%2F47450%2F1%2FAesthetics_Art_and_%2520Intimacy.pdf&usg=AOvVaw0bTYmQ6s_xD8DctilfNFno&opi=89978449>

(2023/12/29)