José Tavares

Universidade de Aveiro

2025

<https://www.jpctavares.com>

Dicas sobre

a

Psicologia

de

ontem

de

hoje

 de

amanhã

**Índice 3**

**Prefácio 4**

**Notas Introdutórias 5**

**Capítulo 1 - Psicologia do passado 8**

**Capítulo 2 - Psicologia do presente 13**

**Capítulo 3 - Psicologia do futuro 18**

**Conclusão 29**

**Referências úteis 30**

**Prefácio**

Neste projeto de livro, *Dicas sobre a Psicologia de Ontem, de Hoje e De Amanhã*, serão lançadas ideias, que aos meus olhos, poderiam estar num repensar a ciência psicológica do presente e do futuro em moldes mais aprofundados, inovadores e concretos sem comprometer a sua identidade e a sua ambição de ser uma referência especial na ciência do futuro. Pela natureza do seu objeto, os fenómenos psíquicos, observáveis no comportamento humano, a Psicologia terá uma importância particular em relação aos restantes domínios científicos e tecnológicos do saber e do saber fazer. Dialogar e, em certa medida, atravessar os demais saberes, sem esquecer que a Psicologia tem um lugar primacial no âmbito das ciências sociais e humanas e da ciência em geral, deverá ser uma preocupação constante dos todos os seus estudiosos, praticantes, investigadores e cientistas. O homem do futuro precisará mais do que o homem do passado e do presente de um maior conhecimento teórico e prático neste âmbito que lhe permita equilibrar o seu comportamento nas novas sociedades cada vez mais instáveis e disruptivas.

Trata-se de um projeto de livro que irá sendo escrito em diálogo constante com as sociedades destes tempos, mas a partir do futuro para o qual elas estão a caminhar como destino incerto e implacável apesar de isso ser também uma luz que lhe está subjacente e, de certa forma, lhe serve de guia. O ser humano, no fundo, alimenta-se da esperança de dias melhores, de um tempo novo e mais humano. Por isso, iremos dando nota dessas ideias disponibilizando-as ao público não apenas para que possa seguir o seu trajeto, mas também para nele poder ativamente participar. Deixo o meu e-mail para quem o desejar(jtav@ua.pt) o possa fazer. A única condição de que não abdico e gostaria de explicitar é a de exigir uma argumentação séria, honestidade intelectual e ética que é também aquilo que me imponho a mim mesmo.

Julgo que, neste momento, esse caminho está aberto, apenas será preciso começar percorrê-lo. Venha daí. Juntos, o caminho é sempre mais fácil e poderá levar mais longe.

**Notas introdutórias**

*Dicas sobre a Psicologia de Ontem, de Hoje, de Amanhã,* pretende ser apenas um projeto de livro como todos os outros. Mas este encontra-se ainda numa fase de desenvolvimento bastante incipiente. Não irei fazer uma revisão crítica e exaustiva da literatura nem falar de livros, artigos e projetos de investigação realizados e disciplinas lecionadas, nem tão pouco fazer um relatório ou memorando dos caminhos já percorridos ao longo de bastante mais de um século por todos aqueles que nos precederam, alinharei apenas algumas reflexões do que ficou de mais de trinta anos de docência e investigação sobre temáticas da Psicologia ou Ciência Psicológica ao longo de todo esse tempo em interação com os meus alunos de bacharelato, de licenciatura, de mestrado e doutoramento bem em projetos de investigação sobre temáticas realizados nesse âmbito e, designadamente, de Psicologia da Educação e formação de professores. Não me considero, em sentido rigoroso e específico, um psicólogo, mas sim um investigador e docente em temáticas de ciência psicológica que me ocuparam durante uma boa parte desse tempo.

Neste momento, porém, procurarei colocar-me numa atitude mais distanciada e livre que a minha situação atual de Professor Jubilado da Universidade de Aveiro me permite, me facilita e aconselha para poder exprimir aquilo que penso sobre a Psicologia do passado, do presente e do futuro com base na minha experiência de professor, investigador, coordenador e orientador de projetos de mestrado, de doutoramento e de investigação.

Desse ponto de vista, olharei, em primeiro lugar, para a evolução da Psicologia desde os seus primeiros passos em que procurou afirmar-se como ciência autónoma da Filosofia entendida não apenas como amizade da sabedoria, mas como o conjunto de todos os saberes que integrava também a ciência psicológica ao tempo. Sabemos que o objeto da Filosofia ou ciência filosófica é a explicação e compreensão de toda a realidade a partir das suas causas, assunto sobre o qual aqui não irei demorar-me.

Deter-me-ei, porém, um pouco mais sobre o longo período, de mais de perto 150 anos de autonomização, consolidação e desenvolvimento da Psicologia como uma ciência mais descritiva, analítica e experimental que, de certa forma, se foi afirmando e configurando na Ciência Psicológica dos nossos dias. Por último, alinharei algumas ideias em relação ao futuro e, mais concretamente, aos próximos 20 ou 30 anos. Esta minha reflexão dará preferência às grandes tendências e ideias que, aos meus olhos, lhe estiveram, de alguma forma, subjacentes, se foram consolidando e deram origem às diferentes especialidades da Psicologia atual.

Tudo está, com certeza, mais que estudado, investigado, analisado e discutido em livros, capítulos de livros e artigos de revistas nacionais e internacionais da especialidade em autores de reconhecido mérito, ao longo de todos estes anos em que a ciência psicológica procurou afirmar-se entre outras ciências humanas e experimentais e, por conseguinte, esse trabalho não será o afazer principal desta reflexão. Procurará ser antes um texto que pretende ser sucinto e denso no intuito de sublinhar tão só aquelas ideias que, de certa forma, foram aceites pela comunidade científica psicológica e se tornaram, de alguma forma, ciência normal num domínio e património comum a todos aqueles que o queiram e tenham oportunidade de visitar.

Por isso, este projeto de livro ficará disponível e aberto a sugestões que o possam completar e enriquecer. Também não me preocuparei muito em recorrer a referências de autoridades científicas da área para apoiar ou justificar as minhas tomadas de posição no decorrer da sua elaboração, mas agradeço, desde já, toda a colaboração dispensada a que darei entrada no próprio texto, em versões futuras, se esse for o desejo explícito dos seus autores.

Sei que o título escolhido, *Dicas sobre a Psicologia de Ontem, Hoje e Amanhã*, poderá parecer pouco ambicioso e demasiado amplo ou geral para um projeto de livro com estas características. Também não pretende ser uma espécie de pequena wiquipédia. É minha intensão, tão só, sublinhar, de um modo direto, simples e sucinto, aquelas ideias ou focagens e conclusões que me parece terem sido mais relevantes sem me preocupar em repetir tudo aquilo que já foi dito, redito, escrito e reescrito ao longo de todo esse tempo. Menos ainda, como referi, irei fazer a sua apreciação crítica. Assim, este projeto de livro procurará ser apenas uma abordagem despretensiosa em estreita ligação com a minha experiência docente e de investigação sobre temáticas deste âmbito de uma forma mais distanciada, espontânea e liberta dos constrangimentos do cientificamente correto.

Julgo que o futuro do progresso científico e tecnológico terá que ir nessa direção e sua discussão crítica e divulgação deveria de ser muito mais enxuta, criativa e disruptiva. A evidência científica é um mito de que ciência do futuro terá de libertar-se para abrir novos caminhos de liberdade, de rigor e honestidade intelectual no sentido de abordar e representar o que chamamos realidade, a níveis mais concretos ou abstratos. Pois a evidência científica face à realidade que pretende explicar e compreender, no fundo, tem muito pouco de evidente. Com mais razão a realidade psicológica escapará a essa pretensão que será, porventura, uma enorme frustração.

**Capítulo 1 - Psicologia do passado**

É bem conhecida a data de 1889, a criação do 1º laboratório de Psicologia Experimental, em Leipzig, por Wilherm Wundt, que marca o início da autonomização da psicologia da filosofia. Até aí o estudo dos fenómenos psíquicos de natureza cognitiva, afetiva, volitiva ou decisória observáveis através do comportamento, era feito na Filosofia que integrava o conjunto de todos os conhecimentos numa perspectiva de questionar e compreender todas as coisas existentes e possíveis a partir das suas causas no sentido de responder aos quês e aos porquês do ser humano. O método filosófico a que virá contrapor-se o método científico era a via para atingir esse objetivo. A astronomia, a matemática, a física, a química, a biologia, a poesia, a escrita, a antropologia, e, em certa medida, a teologia como filosofia sobre Deus, faziam parte do objeto da filosofia e os filósofos eram aqueles estudiosos que como amigos do saber, não apenas interrogavam e procuravam a explicação e a compreensão de toda a realidade existente e possível incluindo a sua própria natureza humana, mas eram também cientistas, matemáticos, literatos, linguistas, poetas e teólogos.

Na Grécia Antiga, essa postura era assumida com toda a clareza assim como em outras civilizações e culturas contemporâneas, ao tempo, ou mais antigas que foram emergindo noutras latitudes e contextos geográficos. Mas é apenas a partir do século XIX, já na idade moderna, que surge a ideia de uma ciência nova, a Psicologia, entre outras, mais ou menos contemporâneas, que começam a desprender-se da árvore da filosofia e a preferir o novo método, não já de recorte marcadamente reflexivo e abstrato, dedutivo, mas um método mais descritivo, indutivo e experimental para a explicação do comportamento humano de uma forma menos subjetiva e mais objetiva e concreta ainda que incluindo também a dimensão da liberdade, dos valores éticos e da moral, em que a procura da evidência científica era o seu principal objetivo.

Todos esses aspetos e dimensões eram estudados na Filosofia, na Antiga Grécia e em outras civilizações contemporâneas ou mais antigas, bem como na Idade Média e em boa parte da idade Moderna. A novidade é a introdução do método experimental que pretende ser mais rigoroso e objetivo no estudo dos objetos das novas ciências exatas nascentes que é adotado também pela Psicologia e outras ciências sociais.

Sendo o objeto da Psicologia, o estudo dos fenómenos psíquicos através da observação, análise e experimentação, a grande preocupação era a tarefa da afirmação, desenvolvimento e consolidação dessa nova abordagem a fim de se tornar autónoma e consolidada como conhecimento científico. Essa abordagem é feita não de uma forma abstrata e compreensiva, mas de um modo mais descritivo e experimental com base na observação externa e interna dos fenómenos psíquicos através do comportamento, na recolha de dados, sua análise e discussão dos mesmos tendo em conta a procura da evidência científica nas conclusões à maneira das outras novas ciências experimentais que foram surgindo nos domínios das ciências físicas, químicas, biológicas, matemáticas e linguísticas bem como das ciências sociais e, designadamente, a sociologia, a educação, a geografia humana, o planeamento, a arqueologia, a história, a arqueologia, etc.

Sabemos que houve períodos em que esta evolução andou mais rapidamente, outros mais devagar e até com um certo marcar passo, em que os psicólogos eram meros utilizadores das conclusões a que os investigadores da ciência psicológica iam chegando. Primeiro, no domínio da psicologia comparada clássica em que o objeto de estudo incidia particularmente sobre os animais, a demência, as crianças e os povos primitivos. Procurava-se, à época, numa perspectiva evolucionista, descrever e compreender de uma maneira mais experimental e objetiva as manifestações psíquicas a partir das formas mais simples que, de algum modo, se considerava que se poderiam encontrar em estado mais puro ao nível dos animais, sobretudo os mais evoluídos das diferentes espécies, das pessoas com problemas mentais, dos povos primitivos e das crianças. Julgava-se ainda que era possível estabelecer uma certa comparação entre esses diferentes campos de estudo e saberes, o que deu origem à Psicologia Comparada em que foram compendiadas as principais conclusões de todo esse estudo e investigação.

Esta etapa foi muito interessante e bastante longa dando origem a vivas discussões entre os novos cientistas da Psicologia ou da ciência psicológica nascente todos eles, na sua grande maioria, oriundos das velhas ciências cujo tronco comum era a Filosofia. Já nos anos 70 e 80, pudemos assistir a grandes discussões, entre especialistas de diferentes áreas, uns mais experimentalistas outros mais humanistas sobre o problema de medir algo que, no fundo, não é propriamente mensurável: os fenómenos psíquicos. Lembro-me, a propósito, de uma acesa discussão que pude presenciar entre Paul Fraisse e Georges Thinès, dois ilustres Professores da Universidade de Paris e Lovaina, respetivamente, em que o primeiro argumentava, nós na psicologia experimental, pelo menos, medimos, ao que o segundo contra-argumentava, perguntando, mas vocês medem o quê? E o próprio dava a resposta: se apertam muito a malha não passa nada, se abrem em demasia passa tudo! O resultado é que, em qualquer dos casos, não ficam a perceber nada do que se pretende explicar e compreender.

Em Psicologia, dada a natureza do objeto em análise, a medida, na realidade, não é muito fácil de obter e por isso as abordagens mais descritivas, fenomenológicas e até filosóficas nunca estiveram ausentes ao longo de todo o processo da sua autonomização e, aos meus olhos, irão continuar a estar presentes no futuro. A razão é simples, o objeto da Psicologia não se esgota apenas numa abordagem experimental por mais objetiva, rigorosa e flexível que se apresente. Mesmo nas ciências ditas mais “duras” ou exatas, as físicas, as químicas e as biologias, a medida não é tão simples como isso e, hoje, sabemos que a realidade que lhe está subjacente é tudo menos mensurável embora a pretensão dos cientistas seja e continue a ser a de tudo querer reduzir a números, fórmulas e algoritmos o que, de alguma forma, configura a era digital dos nossos dias. As manifestações do espírito que os comportamentos das pessoas deixam transparecer são de outra natureza mais imaterial, subjetiva e, de certa forma, intangível.

Ao longo da história da Psicologia, como ciência autónoma, este debate esteve sempre presente e continua nos tempos de hoje, nas distintas dimensões em que a ciência psicológica foi estudando e investigando o seu objeto: os fenómenos psíquicos. Ora incidindo sobre as suas formas mais simples, como referi, os animais, as crianças, os povos primitivos e os dementes, ora centrando-se mais sobre as diferentes etapas da vida e os estádios de desenvolvimento, ora dando preferência ao estudo e investigação de aspetos mais clínicos, sociais, psicanalíticos ou experimentais ajustando naturalmente o método à natureza dos dados ou informações recolhidas em cada situação. Assim, a psicologia foi fazendo o seu caminho e consolidando-se como um conhecimento distinto de outras ciências experimentais que a própria natureza do seu objeto mais imaterial, flexível, espiritual, resiliente, exigia.

Será por isso que a Psicologia, apesar de optar pelo método das ciências experimentais, não poderá ser confundida com elas, apesar de muitos cientistas da psicologia e psicólogos, no intuito de se afirmarem mais facilmente, com frequência, caírem nessa tentação, revelando mesmo um certo complexo, porventura, de inferioridade ou superioridade. Julgo que este é um dos seus pontos mais frágeis e discutíveis. Aos meus olhos, tem faltado a esses cientistas e praticantes um pouco mais de realismo e bom senso. A autonomização da Filosofia não pode descambar num experimentalismo exagerado que não é compatível com o seu objeto, os fenómenos psíquicos, em que as abordagens, mesmo recorrendo a processos mais experimentais e objetivos, terão que ser diferentes. A Psicologia não poderá afirmar a sua autonomia como ciência sem, de alguma forma, manter laços com a ciência filosófica, biológica e sociocultural. É essa a sua própria condição que, de certa forma, configura a matriz da sua identidade.

Muitas vezes, veio-me ao espírito, durante a minha atividade como docente e investigador sobre temáticas do âmbito da Psicologia e, mais concretamente, nos domínios da psicanálise, da educação, com incidência particular na cognição, no desenvolvimento e na aprendizagem, que esse era um dos grandes problemas dos cientistas da Psicologia provocando um certo afastamento, para não dizer, um complexo de superioridade em relação a outras ciências da área das ciências humanas e sociais. É notório o individualismo dos psicólogos ao longo do tempo que, em muitos casos, tem prejudicado a sua própria afirmação e progresso como ciência autónoma entre outros domínios científicos que se foram desligando da Filosofia.

Hoje, é patente uma certa estagnação apesar do convencimento discursivo de alguns mais entusiastas que se veio acentuando com recurso a um conjunto de chavões gastos e que deixaram de ter verdadeiro interesse para a comunidade científica. Nos anos 50 e 60 houve avanços interessantes sobretudo na psicologia da criança e do adolescente e na psicologia comportamentalista, cognitiva e clínica, mas nas décadas seguintes passou-se o tempo a repetir e a aplicar as orientações e conclusões a que se tinha chegado e, designadamente, na educação e na clínica ainda muito dominada pela análise de características da personalidade e da psicanálise com fortes ligações à filosofia. Quem não se lembra da tipologia de Kretschmer, de Sheldon? Em paralelo, foi-se desenvolvendo a Psicologia Experimental no âmbito da Psicologia Geral em que são abordados sobretudo as questões de método e se fazem aplicações no estudo do conhecimento em que sobressaem a atenção, a observação, a sensação e a percepção, imaginação, memória por ser aí mais fácil a obtenção de dados, a sua análise, quantificação e discussão em moldes mais quantitativos.

Esta tendência parece estar ainda muito presente nas concepções e nas práticas da grande maioria daqueles que desenvolvem atividades nos domínios da docência, da investigação e da intervenção em psicologia. Não pretendo, de forma alguma, desvalorizar este esforço e esta preocupação pelo rigor e objetividade científicos. Chamo apenas a atenção para a natureza do objeto da ciência psicológica na sua dimensão espiritual, cognitiva, afetiva e volitiva ou decisória, que é tudo menos mensurável. Ou melhor, faz a apelo a uma outra abordagem e a uma outra medida de natureza distinta que não poderá perder-se de vista e, muito menos, ser ignorada. É essa a direção que terá de encontrar e seguir a psicologia do futuro se quiser continuar a afirmar-se como uma ciência autónoma e distinta da filosofia. Desenvolverei um pouco mais pormenorizadamente esta temática na atividade psicológica do presente que ao tornar-se passado deverá ser a janela para prospectivar o futuro. Pois também a Psicologia deverá ser pensada a partir do futuro, mas com os pés bem assentes no presente e no passado. Sem isso, não será possível explicar e compreender o seu objeto, os fenómenos psíquicos, com alguma razoabilidade e consistência, para ajudar os humanos a desenvolver-se e a ser mais felizes que é o seu objetivo primordial.

**Capítulo 2 - Psicologia do presente**

A Psicologia não parece efetivamente ter evoluído muito nestas últimas décadas e esta tendência persiste e é perceptível nos dias de hoje. A inovação tende a verificar-se, aos meus olhos, mais na interface de outras ciências que, entretanto, foram adquirindo grande relevo como as que andam em torno da Inteligência Artificial e das Neurociências e, mais recentemente, os novos desafios das nanociências e das nanotecnologias, em que as fronteiras entre o espírito e a matéria se aproximam mais das ciências psicológicas ainda que, mesmo a esse nível, as distâncias sejam incomensuráveis e difíceis de quantificar e, porventura, de natureza distinta. É a distância que medeia entre o espírito e a matéria. Para uns é apenas uma questão de grau, mas para outros, entre os quais me incluo, é de natureza diferente ainda que possa estar ligada por uma certa continuidade e ter de ser abordada de uma forma distinta. Julgo que esta nova realidade de fronteira, se é que de fronteira se trata, deveria ser para os psicólogos e os nanocientistas um grande desafio de inovação e de abertura para olhar para a realidade de um modo diferente e, sobretudo, para novos desafios de questionamento e de investigação conducentes a práticas mais humanas e inovadoras. Tudo indica, no entanto, que ainda se está muito longe e hesitante na consciencialização dessa nova perspectiva porque tal atitude obrigaria a uma verdadeira revolução no modo de encarar a ciência psicológica não só em relação à natureza do seu objeto e ao método, mas também no que se refere ao estatuto e às fronteiras com outras ciências ditas exatas e experimentais.

Embarcar numa aventura desta envergadura não seria coisa pouca e abriria novas perspectivas de inovação e de progresso à ciência psicológica do futuro se para isso houvesse vontade e discernimento dos seus cientistas e praticantes. Não sei, no entanto, se é este o tempo e se existe coragem, ousadia e disponibilidade para enfrentar um desafio com estas exigências e urgência. De qualquer modo, tenho o sentimento de que a verdadeira inovação e transformação terá de passar por esta abertura que teria de ser, ao mesmo tempo, consciente e assumida e uma forma disruptiva, corajosa e determinada. Seria ir demasiado depressa, tendo em conta certas convicções e zonas de conforto que, entretanto, se foram sedimentando em muitos dos seus atores? Um passo desta magnitude obrigaria a mudar os esquemas mentais e abrir-se a um novo olhar sobre a realidade e, sobretudo, mais humildade e honestidade intelectual.

Este pressuposto seria não apenas fundamental para atingir esse objetivo, mas constituiria uma condição sem a qual tudo ficaria na mesma. Julgo que é um preço que valaria a pena pagar para lançar um novo élan para a transformação da investigação e das práticas em Psicologia, no futuro. Acho também que no presente e no passado existem já muitas ideias que poderiam ser lançadas e otimizadas nessa transformação e mudança.

Constatamos, hoje, no entanto, quando visitamos as livrarias e a própria *net* à procura de ideias e vias inovadoras, no âmbito da ciência psicológica, normalmente não encontramos nada de novo ou, porventura, muito pouco. Tudo está mais que visto e revisto. É essa, pelo menos, a minha sensação, quando me deixo levar pela curiosidade que ainda me habita daquele que foi o meu afazer profissional como docente e investigador universitário nos domínios da Psicologia e, mais especificamente, da Psicologia da Educação, e vou à procura de novidade. É tudo de ontem, já visto, revisto e gasto, para não dizer, obsoleto. Nas livrarias, deparamos com os mesmos temas, os mesmos títulos mais desgastados ainda por uma repetição rotineira e sem chama ao longo de demasiado tempo, não obstante a originalidade e o interesse que, porventura, tenham despertado noutro tempo que já começa a estar demasiado longe do que exigem as necessidades do ser humano para fazer face aos problemas do foro psicológico que o atormentam. Mesmo quando encontro um título mais desafiante e inovador acabo por verificar que está ligado a equipas de investigação de interface com outras áreas e de abordagem mais compreensiva e teórica, porventura, filosófica, social, de gestão. Diante desta constatação, vem-me muitas vezes ao espírito, o desabafo de Kurt Lewin: “Nada mais prático que uma boa teoria”. E um trabalho experimental qualquer que ele seja não terá grande, folgo nem impacto se não desembocar numa boa teoria que, por sua vez, não é mais que uma nova hipótese de trabalho que terá de ser confirmada e reconfirmada sucessivamente em novas teorias.

Na afirmação experimentalista da Psicologia pela sua autonomia foram realizados muitos estudos, muitas investigações de estudo de caso, que não irei aqui referir, mas não se chega depois às grandes conclusões, digamos, às grandes ideias que são aquelas que ficam e abrem caminho à inovação e à construção de novas teorias. Trata-se, com frequência, de uma repetição fastidiosa de pequenas investigações em que se aplicam os mesmos processos com algum rigor metodológico, mas sem grande alcance. Uma repetição fastidiosa e, muitas vezes, inconsequente. Acabam por ser trabalhos datados, porventura, meritórios que não irão perdurar no tempo nem ter um verdadeiro impacto na grande aventura do progresso científico e tecnológico. Julgo que estão, na verdade, em falta as grandes ideias, as conclusões verdadeiramente disruptivas que abram caminho à inovação e ao progresso para a resolução das novas situações e problemas com que os humanos se deparam nas sociedades emergentes em que os desequilíbrios de ansiedade, de stress, de angústia, de desencontros vários e mais ou menos profundos e persistentes consigo, com os outros e com a vida se multiplicam e adensam.

O homem dos novos tempos precisa de encontrar uma nova homeostasia entre o mundo físico, biológico e o seu próprio corpo e espírito que possibilite uma nova mente, uma nova consciência de si e da sua relação com os outros. Não será este também o grande afazer da ciência psicológica do futuro e de outras ciências afins? Precisamos de uma abordagem psicológica mais positiva, mais aberta, mais próxima e afetiva, mais humana que, ainda que com alguma dificuldade, nos é possível já escrutinar em algumas tentativas titubeantes, furtivas e, porventura, menos académicas, mas a apontar para novos caminhos a percorrer.

Embora não seja contra o discurso da academia, como um dos meus mestres, Jacques Lacan, não podemos permitir que a academia amordace e tolha a realidade com excessiva procura de evidências científicas que a realidade desmente e obriga a uma atitude e um questionamento constante e, porventura, distinto. Mas é preciso aceitar esse desafio com humildade, honestidade intelectual, persistência, rigor e confiança que terão de estar sempre presentes na mente e na ação dos investigadores e cientistas. Será que os psicólogos e os cientistas da ciência psicológica deveriam repensar a fundo os pressupostos em que assentam as suas convicções e as suas práticas de uma forma mais inovadora e liberta dos espartilhos do cientificamente correto ou de permanecer num certo isolamento experimentalista de autossuficiência em que se deixaram atolar à luz de um determinado e rígido saber profissional e universitário? Pessoalmente, não tenho muitas dúvidas de que essa libertação é um imperativo para abrir um novo caminho mais inovador e desafiante. Não o fazer quanto antes poderá começar a ser demasiado tarde. Houve, penso, uma grande acomodação dos psicólogos num certo *status quo* mais profissional e menos vocacional e investigativo que persiste. Por outro lado, parece ter havido uma certa emigração da inovação psicológica para zonas de fronteira entre diferentes ciências humanas como a Sociologia, a Biologia, a Economia e Gestão, a Filosofia, a Informática, as neurociências, as nanociências, etc. Será que o desejo de um demasiado experimentalismo levou a Psicologia a um beco sem saída em relação à sua própria identidade? Será que terá de voltar aos braços da ciência filosófica? Pessoalmente, acho que não se trata simplesmente de voltar, mas de avançar de uma maneira distinta. Como? É a questão que se nos coloca, no presente, e constitui, aos meus olhos, o grande desafio do futuro.

A ciência psicológica não poderá deixar-se algemar às mãos de um experimentalismo e objetividade em que se perde a natureza dos próprios fenómenos psíquicos, o seu objeto de incidência, que são tudo menos objetiváveis e mensuráveis. Como é que se mede e sente a angústia, o medo, o entusiasmo, a alegria, a aflição, a paixão, a dor, o sucesso e o insucesso na vida, na profissão, na família, a descoberta de novas ideias, de novas soluções para os seus problemas e todos os demais problemas dos humanos nos mais diversos e múltiplos contextos ao longo do tempo? Tudo isto são grandes desafios para a Psicologia e os psicólogos que fazem apelo a abordagens mais subjetivas, analógicas que a procura de um número ou de uma medida para os encaixar não irá certamente surgir porque essa medida implicaria uma natureza diferente. Tentar medir com uma medida material aquilo que é imaterial, espiritual é querer seguir por um caminho sem saída, impossível. A simples teimosia não pode entender-se como virtude e, por isso, julgo que a ciência psicológica do futuro se quiser ser inovadora terá que mudar de atitude, de direção e de método.

Qual é essa atitude e direção? Talvez, não seja fácil nem possível afirmar que é esta ou a aquela, mas poderíamos tentar alinhar algumas ideias nesse sentido tendo em conta aquilo que se espera da intervenção psicológica. No fundo, a Psicologia pretende compreender o ser humano para o ajudar a ser feliz. E o que é que isto implica considerando a sua complexidade material e espiritual e os seus contextos? Por outras palavras, o que é que implica para o ser humano ser feliz? Como ajudar o ser humano a ser feliz é a grande questão que vem do fundo do tempo e continua a colocar-se nos dias de hoje à ciência que procura dar-lhe resposta.

Uma coisa, hoje, começa a ser algo que reúne um certo consenso da comunidade científica, a saber, o ser humano não poderá ser feliz isolado e separado de tudo aquilo que constitui o seu *si*, o *Dasein*, corpo, espírito e respetivo contexto, mas também a humanidade de que faz parte, os outros. Outras ciências afins têm dado contributos muito significativos sobre esta realidade que não pode ser escamoteada. O homem tem como destino não apenas o anseio de ser feliz, mas também a necessidade, o direito e dever de poder caminhar nesse sentido. A Psicologia como uma das ciências e, de certa forma, de uma arte que lhe deve servir de ajuda nesse caminhar ao longo da vida, não poderá perder de vista este objetivo do ser humano no seu anseio e dever de tornar-se mais humano em cada momento do seu existir no espaço e no tempo. Neste sentido, trata-se efetivamente de um anseio ou desejo, de uma necessidade, de um direito e de um dever incontornável.

Ser feliz e tornar-se mais humano é, pois, algo fundamental e constitutivo do homem na sua viagem no espaço e no tempo que está inscrito no seu mais íntimo e atravessa todo o seu ser, estar e relacionar-se no decorrer da sua existência. O ser humano não poderá verdadeiramente encontrar o seu equilíbrio homeostático sem dar uma resposta satisfatória a este desejo que o habita, o anima e atravessa toda sua ação e relação com o mundo, com a vida, com as coisas e as pessoas. A Psicologia do futuro em que as pessoas terão um lugar mais importante do que tiveram no presente e no passado deverá ajudar todos aqueles a que a ela recorrem a procurar as melhores respostas para satisfazer este desejo ou anseio fundamental que acaba por ser também uma necessidade existencial a satisfazer sob pena de comprometer a sua própria realização pessoal, profissional, social, ética, humana.

Esse desejo fundamental e essa necessidade existencial implicam também um direito e um dever do ser humano. O seja, o ser humano não tem a apenas o direito de ser e de tornar-se mais feliz, mas também o dever de o realizar ao longo da sua existência. Julgo ser esse é preço da sua própria liberdade no sentido mais profundo e autêntico.

**Capítulo 3 - Psicologia do futuro**

No futuro, tudo parece vir a apontar para uma inovação na investigação e na docência em Psicologia muito mais rápida e susceptível de abrir novos caminhos para a prática. Ajudar o ser humano a encontrar o equilíbrio entre a sua dimensão corporal e espiritual e ser feliz deveria ser o alvo de todo o seu afazer: *mens sana in corpore sano*, o equilíbrio homeostático que se deseja. Mas para isso, a atitude dos psicólogos e dos cientistas da psicologia terá que mudar radicalmente em função da natureza do objeto de estudo e de investigação: os fenómenos psíquicos realizado através da observação, análise da informação recolhida sobre o comportamento humano, sua interpretação e discussão.

Sabemos que o método experimental adotado pela ciência psicológica não permite explicar e compreender em profundidade fenómenos psíquicos como os afetos, o conhecimento, o pensamento, a tomada de decisão bem como as capacidades que lhe estão subjacentes: mente, consciência, Inteligência, atenção, memória, imaginação, vontade. Para isso, será preciso recorrer a uma metodologia que não fique apenas circunscrita a uma visão experimental ou experimentalista que é muito redutora e violenta a própria realidade que pretende explicar e compreender. Poder-se-á descrever e medir a maior ou menor intensidade de alguns efeitos que se manifestam através dos comportamentos, mas não as razões, as causas que lhe estão subjacentes. Para isso, é precisa uma abordagem mais profunda e abrangente. A própria tecnologia, apesar do enorme progresso que se tem verificado, é ainda muito curta e rígida para satisfazer esse objetivo.

Por outro lado, estamos em presença de temas que o ser humano no decorrer das diferentes civilizações e culturas vem estudando, refletindo, investigando e experienciando, desde sempre e pelos meios que foi tendo ao seu alcance, chegando, de certa forma, a conclusões difíceis de contradizer do ponto de vista teórico que atravessaram o tempo sem perder muito, no essencial, em atualidade. Na verdade, hoje, quando lemos o que há mais de 2000 mil anos se escrevia e pensava sobre o que se sabia da razão, da inteligência, do sentimento, da imaginação, da vontade e dos estados psicológicos que lhe estão associados e observáveis no comportamento das pessoas, verificamos que, embora os modos de exprimir essa realidade tenham evoluído bastante, na substância, a sua concepção era muito próxima daquela que é entendida e aceite nos nossos dias. Ao nível das ideias as coisas não evoluíram assim tanto. É notória a atualidade com que muitos desses escritos que chegaram aos nossos dias mostra, revela e vem corroborar a constatação de que as manifestações do espírito, na realidade, escapam às nossas análises e tentativas de medida e o modo da sua apreensão terá que ser outro, porventura, mais subjetivo, analógico, flexível, reflexivo, resiliente. No fundo, essa constatação vem-nos dizer que a ciência psicológica não é uma ciência experimental como as outras apesar do muito que se escreveu e defendeu no passado. Teimar em seguir por este caminho é patinar no mesmo sítio e bloquear a inovação que é inerente à dinâmica da descoberta e do progresso científico. Parece ter sido isso o que foi acontecendo ao longo de todo este tempo e continuará a acontecer se não se mudar de ideias e de rumo. Felizmente, há pequenos indícios de que as coisas estão a mudar.

A mudança, porém, não é tarefa fácil e é, por isso, que o futuro da inovação em Psicologia exige uma transformação radical de mentalidades e de práticas que conduza a um aprofundamento das próprias concepções subjacentes às teorias em que assenta a ciência psicológica, sem medo de voltar a domínios de natureza mais filosófica que a Psicologia teimou em pôr de lado para se poder afirmar. Este complexo, hoje, já não faz qualquer sentido e terá de ser ultrapassado. Acho que esse tempo passou e esse complexo, caso persista, terá que ser assumido e resolvido. É uma condição *sine qua non* para que um novo élan de inovação e mudança na Psicologia aconteça e se desenvolva.

Aos meus olhos, a compreensão dos fenómenos psíquicos não é possível sem uma abordagem mais filosófica e descomplexada, mas sem perder de vista o rigor científico que não pode ser reduzido a um mero experimentalismo. É esta nova visão que desafia os psicólogos e os cientistas da Psicologia a um voltar a uma visão mais compreensiva, filosófica e, em estreito diálogo com os demais saberes e tecnologias, como possibilidade de uma autonomia científica mais robusta, inovadora e consistente.

Esta tarefa no futuro poderá ser facilitada pela necessidade de uma abordagem mais inter e transdisciplinar não apenas entre diferentes domínios científicos, mas também no seu interior e nas suas especialidades que foram emergindo ao longo do tempo. A ciência do futuro só ganhará em ser mais inter e transdisciplinar porque essa é uma exigência da própria realidade. A ciência de hoje e, sobretudo, do futuro terá de ser inter e transdisciplinar para poder ajustar-se à complexidade das mais diversas situações em que as diferentes dimensões e níveis de abordagem da realidade existente e possível passam uns pelos outros e estão interligados. No caso da ciência psicológica seria de revisitar e repensar a interface de especialidades, que hoje, se vêm afirmando com alguma força como: ciência do cérebro e psicologia cognitiva, a psicologia ambiental e do clima, a psicologia clínica, do aconselhamento e do desenvolvimento, a psicologia experimental, a psicologia forense e do serviço público, a psicologia da saúde, a psicologia de fatores humanos e engenharia, a psicologia industrial e organizacional, a psicologia do ensino e da aprendizagem, psicologia da reabilitação, a psicologia social, a psicologia do desporto e da alta competição, etc. Mas em todas estas incidências sobre o estudo, a investigação e prática no âmbito dos fenómenos psíquicos que se manifestam através do comportamento que constitui o seu objeto, o mais importante seria a nova atitude que é precisa com base numa nova abordagem da realidade e, designadamente, nas dimensões da física, química, da vida e da consciência de que o ser humano é uma das suas realizações mais avançadas não apenas a um nível filosófico e científico, mas também nano-científico e nano-tecnológico.

Esta nova abordagem começa a emergir já em outros domínios das ciências sociais e, designadamente, nas ciências de gestão, nas neurociências sem descorar uma certa reflexão filosófica que lhe está subjacente. Lembraria a este propósito o livro de António Damásio *Sentir e Saber. A Caminho da Consciência*, de 2020*.* De um modo simples, claro e enxuto, o autor dá-nos a sua visão científica e filosófica da realidade que foi evoluindo no tempo desde as suas formas mais simples até aos níveis mais elevados de consciência em contraposição com um pensamento, de um logos, de um verbo pronunciado e muito menos proclamado, por algo ou Alguém Exterior. Embora os meus pontos de partida e de chegada não sejam coincidentes e, até, de certa forma, opostos aos meus, parece ser um trabalho muito honesto, claro e coerente sobre temáticas muito interessantes sobre as quais, desde sempre, os humanos se preocuparam e questionaram. Julgo que é nesta direção que a investigação e a prática psicológica deverão prosseguir de uma forma aberta e inovadora sem estabelecer um dogma de puro evolucionismo sem admitir a possibilidade de uma ideia, de uma mente, de um projeto, de uma consciência inicial. Tenho o sentimento, de há muito tempo a esta parte, de que o segredo de se aventurar por esse novo caminho continua a ser a busca do equilíbrio humano nos múltiplos e diversos contextos com os quais o homem de todos os tempos se confronta, mas sem fechar portas a Alguém infinitamente Livre, Inteligente, Consciente, Exterior e que está lá desde sempre.

Ao que à Psicologia diz respeito, julgo que as respostas de hoje e de amanhã deverão ser bastante distintas. Não estou seguro de que os exercícios utilizados normalmente pelos diferentes métodos e estratégias de intervenção psicológica sejam os mais adequados para ajudar a resolver os principais problemas dos humanos a fim de estabilizar o seu equilíbrio, físico, biológico, emocional e mental. Acho que há ainda um longo caminho a fazer.

A homeostasia física, biológica, psicológica e cultural é, de facto, o grande desafio do presente e do futuro. Parece-me que, nas diferentes abordagens realizadas e conhecidas, se tem ficado bastante aquém deste objetivo e que os problemas de fundo subsistem. Sabemos, no entanto, que os contextos que se apresentam com o impacto das novas tecnologias mudaram muito e tornaram-se “cibercontextos” decorrentes dos novos “ciberespaços”. Muitos dos novos comportamentos e desvios ou desequilíbrios comportamentais do homem dos novos tempos estão a ser causados por esses “ciberespaços ou cibercontextos”. A atenção para estes novos contextos é importante e não poderá ser negligenciada e muito menos ignorada.

Esta nova abertura permite-nos, hoje, falar dos filhos da “nuvem” e de uma nova cultura cidadã que está a emergir. Por vezes, os mais velhos perguntam: quais as razões para explicar e compreender o fato de que os mais novos estão constantemente “pendurados” nos telemóveis? Serão certamente diversas, porque os estímulos são muitos e a sua curiosidade é grande. Mas talvez, a razão que melhor nos pode ajudar a compreender os seus comportamentos é a de que estamos, na verdade, diante de uma nova geração: os filhos da nuvem. Os seus interesses começam a estar na nuvem: os jogos, os filmes, as relações, as amizades, a informação, o conhecimento, a nova cultura. A cultura das bibliotecas, dos livros, das revistas, dos jornais está em dificuldade em todo mundo, mais evoluído ou menos evoluído. Aqueles hábitos de leitores compulsivos de livros, jornais e revistas que observávamos, com frequência, em muitos lugares do mundo, sobretudo, em tempos de ócio e, porventura, em povos considerados mais desenvolvidos, em grande medida, parece terem passado para os smartphones, iphones, ipads e outros equipamentos eletrônicos. Efetivamente, uma nova era já aí está. E novos comportamentos dos humanos também. Os desajustamentos, os desencontros, as dificuldades, os desequilíbrios mais ou menos profundos e perturbadores nos comportamentos terão também de ser estudados, compreendidos e trabalhados a essa nova luz. A ciência psicológica do futuro terá de estar muita atenta à nova realidade se quiser estar à altura da sua missão. Não o fazer terá como consequência ficar parada no tempo a viver de um passado que já não faz sentido no presente e muito menos no futuro.

De qualquer modo, começa já também a falar-se de algo que está a emergir, de há uns anos a esta parte, que incide sobre a necessidade de desenvolver uma nova especialidade de investigação e intervenção naquilo que começou a denominar-se de ciberpsicologia, cujo objeto seria o estudo do impacto dos ciberespaços e da ciberinformação no comportamento humano que essa nova cultura cidadã está a configurar.

Tendo em conta estes novos contextos e a necessidade de um redirecionamento da ciência psicológica e da sua investigação e intervenção nos seus diferentes domínios, o que pensar, que fazer e como? Parece ser este o grande desafio da psicologia do presente e do futuro e dos seus investigadores, cientistas e clínicos.

*Que pensar?*

É importante que os principais atores e, designadamente, os cientistas, investigadores e os clínicos da Psicologia pensem mais fundo, com mais abrangência e tomem consciência de que a realidade do objeto do seu estudo e intervenção mudou e se tornou muito mais virtual. Cada vez mais, o habitat humano é uma rede de ciberespaço, de ciberculturas e de “cibercontextos”, onde se cruzam as mais variadas e complexas redes da informação e da comunicação que estão a provocar mudanças profundas no seu comportamento. Não é fácil encontrar um equilíbrio saudável e justo neste novo mundo dos homens. As pessoas têm mais mundo, mas nem sempre o melhor dos mundos nem um mundo melhor. O ser humano está a precisar de novas ajudas para aguentar-se, sobreviver e continuar a sonhar com aquilo que mais procura: realizar-se, ser feliz. Julgo que os investigadores, os cientistas e os clínicos da Psicologia não poderão perder de vista esta nova realidade sob pena de se tornarem insignificantes e dispensáveis. Muitas das práticas e técnicas utilizadas atualmente estão obsoletas e rotineiras cujos efeitos que pretendem atingir parecem estar cada vez mais longe de acontecer: o equilíbrio psíquico e social do ser humano. Conversas banais para entreter. Ou seja, não resolvem os problemas que afligem o homem destes tempos que parece cada vez mais perdido e desequilibrado. Urge mudar a sério de rumo, de estratégia e modos de atuar. Para isso, será preciso pensar tudo de novo e com outros pressupostos que a realidade já está a reclamar, não é possível continuar a iludir e, muito menos, a negar, na teoria e nas práticas, essa evidência.

Essa Parece ser a chave que é preciso encontrar para mudar e transformar profundamente as formas de pensar e de agir. Essa chave, não parece estar no fechamento em domínios demasiado específicos e aprofundados, mas na sua interface que apenas a inter e a transdisciplinaridade poderão garantir na teoria e na prática. Já sabemos, hoje, que a realidade é multifacetada, alotrópica e reticular onde tudo se liga e implica mutuamente e a sua representação e compreensão terá que ser também inter e transdisciplinar. Por isso, a marca da ciência, da investigação e da prática do futuro terá de ser inter e transdisciplinar porque a realidade assim o exige, como referíamos acima. Diante deste quadro as questões que se colocam são: que fazer e como?

*Que fazer?*

Toda a ação pressupõe uma boa teoria. Uma boa teoria é aquela que mais se aproxima da realidade. E o que é a realidade? O impossível de representar e de dizer? O que é que dizemos e tentamos representar quando falamos de realidade? É o mesmo, realidade material e imaterial, existente e possível? Onde está a fronteira entre estas duas dimensões da realidade e como se apreende? Qual a linguagem para a exprimir? É possível medi-la? Qual a medida? Material ou imaterial? Estas interrogações colocam-se cada vez, com mais insistência não apenas aos filósofos, mas também aos cientistas em todos os domínios do conhecimento.

Cada vez mais, à luz das nanociências, o objeto dos diferentes saberes mais ou menos aprofundados e específicos se apresenta como um contínuo dinâmico em rede alotrópica e holotrópica. A ciência psicológica, de um modo particular, terá de ter em conta este pressuposto nas diferentes abordagens dos fenómenos psíquicos. Os fenómenos psíquicos, por sua vez, são indissociáveis dos fenómenos físicos, biológicos, sociais e culturais. Os cientistas da Psicologia Experimental, Neuro-cerebral, Cognitiva, do Desenvolvimento e da Aprendizagem, Clínica, da Educação e da Saúde, Forense e do Serviço Público, Social, do Desporto e do Bem-estar terão de alterar os seus esquemas mentais e a sua atitude face à nova realidade que cada vez se impõem com mais intensidade e urgência.

Na linha das tendências de matriz holotrópica, por exemplo, a ciência e a prática psicológicas terão de encontrar novas formas de atuar e libertar-se de atavios de um certo cientismo que está cada vez mais longe da realidade que pretende explicar e compreender. Há preconceitos que já não fazem sentido e espelham modalidades de convencimento, de autossuficiência e, até, de uma certa arrogância mal disfarçadas e que nada acrescentam ao progresso científico e tecnológico em aceleração constante. A Psicologia não poderá ficar amarrada a técnicas de intervenção estereotipadas para não dizer, em muitos casos, obsoletas e inúteis. A ambição da ciência e da prática psicológica do futuro terá que procurar ir ao encontro do ser humano na sua realidade concreta em que a sua verdadeira identidade se balanceia entre a terra e o céu, o finito e o infinito, a caducidade do tempo e sua continuidade descontínua no além tempo. É nesta tensão entre o real, o imaginário e o simbólico, o lugar onde o ser humano terá que encontrar o seu o equilíbrio que é também o mais adequado para resolver os seus problemas no confronto com a realidade passada, presente e futura tal como ela se lhe apresenta nas mais diversas situações da vida. Assim, considero e insisto que a Psicologia, sem perder a sua preocupação científica, terá que voltar a uma abordagem, porventura, mais filosófica inter e transdisciplinar.

Assumir este ponto de vista, por parte dos psicólogos de gerações anteriores que se foram acantonando em posicionamentos individualistas e de um certo complexo de superioridade face a outras áreas dos saberes de natureza mais subjetiva, é muito difícil. Talvez, a nova geração de psicólogos e de cientistas de outras áreas adjacentes consiga ajudar a dar esse passo. Julgo que será por aí, como, de certa forma, já está a acontecer que essa transformação se irá fazer e trará para a Psicologia teórica e aplicada a mudança que se espera no futuro. Mas é precisa uma maneira de pensar, uma cultura e, sobretudo, uma atitude de abertura mais transparente, genuína e, porventura, mais realista.

*Como chegar lá?*

Os caminhos para essa mudança terão que partir de uma visão profunda da situação concreta dos humanos em que os seus ideais e respectivos contextos se alteraram profunda e substantivamente. O foco de intervenção está no modo de chegar e atuar na vida deste novo estar dos humanos neste planeta em transformação física, biológica, psicológica, social e cultural em que os valores e a sua consciencialização se alteraram significativamente. Fala-se muito no respeito pela natureza e pelas pessoas mas é tudo muito curto e não vai muito além de um discurso de conveniência e de mera autojustificação ou de simples propaganda e desculpabilização. A vigésima Conference of the Parties (COP 26), em Glasgow, é mais um grito dado, sobretudo, pelas idades mais jovens pela defesa dos humanos no planeta Terra, que se inscreve nesta preocupação do homem destes tempos embora o discurso dos responsáveis políticos mundiais mais importantes ser contraditório e insuficiente. Há um discurso que é proferido, mas a ação e os comportamentos não se refletem muito na vida dos estados e dos povos.

Também na Psicologia isso acontece. Muitas técnicas, muitas atividades, muitos questionários, muita conversa, mas a mensagem, em grande parte, parece não passar. E sem mensagem partilhada, compreendida e sentida entre os dois interlocutores do discurso não acontece nada, é simples perda de tempo e de esforço. Como fazer passar a mensagem entre os interlocutores? Talvez seja apenas um problema de comunicação e de conteúdo que apenas se poderá resolver na linguagem como a verdadeira morada do homem. Que linguagem? Linguagem denotativa, conotativa, um mix das duas? Julgo que terá de ser um misto das duas que as civilizações, o progresso científico, a cultura tão bem parecem exprimir. A opinião de Paulo Fraise defendida, nos anos 80, de que a Psicologia do futuro seria uma antropologia cultural, neste contexto, faz todo o sentido.

A esta luz, a investigação e a prática em Psicologia, não poderá ser uma imitação da ciência médica desenvolvendo uma ação clínica mais soft e mais subjetiva, sob a aparência de objetividade e rigor científicos, mas uma verdadeira procura do sentido daquilo que, porventura, está a perturbar a relação humana e a desequilibrar os comportamentos das pessoas cujos sintomas são bem visíveis nas sociedades dos nossos dias e, designadamente, nestes tempos, tão dramaticamente marcados pelo que foi a pandemia covid-19. Mergulhar no discurso, na linguagem ou nas linguagens da nova era nascente e tentar descobrir o sentido e as causas do que está a acontecer com as pessoas, que têm problemas da mais variada ordem e recorrem ao psicólogo, parece ser o caminho que se abre à ação psicológica do futuro. Por isso, a volta da ciência psicológica a uma matriz de natureza mais filosófica, interdisciplinar, transdisciplinar e intersubjetiva parece ser o caminho novo que se está abrir. As pessoas com problemas e que procuram reencontrar o seu equilíbrio, muitas vezes perdido ou em sério risco de isso acontecer, julgo que não precisam de mais uma consulta médica ou clínica, mas de alguém que as ajude a perceber o que realmente está a acontecer nas suas vidas e, sobretudo, na parte emocional. Correr para os médicos e encharcar-se de “drogas”, não é seguramente a melhor solução. Também não me parece que isso vá apenas com um conjunto de tarefas ou exercícios programados ao longo de um certo tempo.

Há médicos que tendem a ridicularizar ou a tratar a Psicologia como uma ciência menor que ensina a fazer umas conversinhas de amigos e uns pequenos exercícios para entreter. Julgo até que os clínicos da Psicologia muito têm contribuído para isso. Não é isso o que a Psicologia do futuro necessita e exige. É uma nova visão da vida, da consciência e do comportamento que se impõe e a que a investigação, a ciência e a prática psicológica, nos moldes em que está a ser orientada, não parece dar resposta.

É esta nova resposta que terá de ser procurada com esforço, empenho e determinação. Para isso, será desejável que os cientistas desta área coloquem novas questões e vão persistente e inteligentemente atrás delas com uma atitude, um discernimento e uma convicção assente num novo paradigma que aborde a realidade de modo mais profundo, diverso e intenso procurando as causas do que está, na realidade, a ocorrer. Sem isso, continuar-se-á a repetir práticas, estratégias e processos obsoletos e com resultados, porventura, pouco significativos, duvidosos e inconsistentes.

Ter mais mundo e saber lê-lo a partir de uma observação, um questionamento, uma recolha de informação que atenda não apenas à sua dimensão objetiva e mensurável, mas também à sua dimensão mais subjetiva e emocional menos quantificável, mas não de menor importância significativa, na leitura e interpretação dos comportamentos. Esta atitude do investigador e do cientista é de primacial importância para desenvolver um novo paradigma de compreensão e intervenção psicológica no equilíbrio do homem de hoje e de amanhã face às novas tarefas que terá que vir a realizar e respectivos contextos mais ou menos favoráveis ou problemáticos.

Essas tarefas terão que levar em linha de conta os novos desafios e os novos problemas que as sociedades emergentes estão a colocar ao ser humano em que o desenvolvimento das tecnologias da informação tornam tudo muito rapidamente mais próximo, mais virtual e, em certa medida, mais intenso. Reveste-se, no entanto, de enorme importância desenvolver uma nova atitude investigativa, científica e de intervenção que coloque questões e vá atrás delas de um modo persistente e aberto evitando todas as modalidades de fundamentalismo incluindo os científicos. Esse tem sido também um fundamentalismo muito arreigado nos psicólogos no sentido de uma certa afirmação diante de outras ciências exatas ou experimentais.

A psicologia do futuro terá que enveredar por outro caminho na abordagem do seu campo de estudo, de investigação e das práticas, os fenómenos psíquicos susceptíveis de ser observados através do comportamento dos sujeitos em concreto e nos seus contextos de vida e de sociedade multi e transculturais mais ou menos complexos como são os dos nossos dias.

Começa a ser um lugar comum que um dos problemas que mais aflige as pessoas nas sociedades emergentes e, sobretudo, nesta nova era ainda tão marcada pela pandemia da Covid-19 que parece estar ainda longe de ter passado e poderá ficar muito tempo por cá, é ansiedade que, em muitos casos, poderá atingir níveis mais ou menos profundos de angústia. Ora para tentar dar respostas adequadas a situações de ansiedade e angústia que atormentam e desequilibram as pessoas nas suas vidas quotidianas, não basta recorrer a teorias e técnicas estafadas e obsoletas, mas de ir ao encontro da resposta que precisam e os ajude a reequilibrar-se e voltar a uma certa normalidade. E qual é a resposta possível? Procurar novas teorias e novas práticas. Como? Efetivamente, o método poderá ser uma ajuda preciosa e é simples. Afinal é o mesmo caminho que deverá seguir a investigação e que, em boa medida, já está a ser seguido por aqueles que têm chegado mais longe no progresso científico nos mais variados domínios para ajudar a resolver os nossos problemas: ir atrás das grandes questões que se levantam e tentar encontrar as melhores respostas. Poderíamos descrever os principais passos desse método da seguinte forma: 1) lançar uma questão ou questões inovadoras e, porventura, desconcertantes; 2) ir à procura da melhor resposta formulando hipóteses a) e se fossemos por aqui? b) e se fossemos por ali? e c) e se fossemos ...? e n) e se fossemos ...? A partir da melhor resposta encontrada poderíamos lançar novas hipóteses ou retomar hipóteses anteriormente formuladas e assim sucessivamente até encontrar a melhor resposta para resolver o problema.

Também na prática clínica ou de intervenção psicológica, em geral, o processo deveria ser semelhante e sempre apoiado numa boa teoria. São precisas boas ideias para progredir e, sobretudo, para inovar. Assim, por exemplo, num paciente com problemas de ansiedade, não deverá recorrer-se simplesmente a teorias conhecidas e aplicar-se técnicas estandardizadas sobre ansiedade, mas sim perguntar qual é o problema concreto deste paciente e em diálogo com ele descobrir qual a melhor teoria e a melhor intervenção no seu caso. Cada caso é um caso que não deverá nunca ser confundido com casos, em geral, como acontece com frequência, recorrendo depois a teorias e práticas gerais quase rotineiramente. Dizer isto, é muito simples, mas aplicá-lo, no concreto, como todos sabemos, é um muito mais difícil. Não deixa, no entanto, de ser o caminho a tentar e a seguir com persistência, discernimento e, até, com uma certa sabedoria. Esta sabedoria é que nem sempre está presente por razões de um certo cientismo ou pseudocientismo experimentalista que nos dias de hoje já não parece oferecer credibilidade e urge ultrapassar.

Voltando a situações de ansiedade ou de angústia que está a emergir como um dos maiores desequilíbrios do psiquismo humano é fácil observar que as pessoas andam, na realidade, muito ansiosas e, por vezes, angustiadas. A ansiedade reflete sobretudo um estado de medo ou de pânico mais ou menos intenso que pode ir ao ponto de as paralisar na sua vida normal. Na ansiedade, o medo é desencadeado por objetos, coisas, situações concretas. As pessoas têm uma ideia mais ou menos perceptiva e consciente dos seus medos. Há uma certa objetividade reconhecida e representada. Nas situações de angústia as razões, o objeto do medo é difuso e, de certa forma, desconhecido e sem possibilidade de ser visualizado e representado. As pessoas sentem o chão a desaparecer aos seus pés e não sabem como nem por quê.

Embora a ansiedade e a angústia sejam fenómenos psíquicos distintos, eles encontram-se interligados podendo os desequilíbrios comportamentais provocados evoluir facilmente de estados de ansiedade para estados de angústia e desenvolver estados de depressão mais ou menos profundos na vida das pessoas. Por isso, é desejável que a ajuda psicológica se deva dirigir antes de mais a uma consciencialização e racionalização dos pacientes sobre o que está realmente a acontecer através de um diálogo franco, aberto e confiante com o terapeuta cuja função deverá ser permitir ao paciente tomar consciência do problema e afastar os fantasmas de medo e de pânico como algo que não é real, mas apenas uma criação sua. O terapeuta não deverá nunca dar receitas nem soluções, mas encorajar o paciente no sentido de que apenas ele pode resolver e ultrapassar a situação em que se encontra. A interação entre os dois deverá ter como objetivo atingir esse resultado e não se perder em técnicas e atividades que, em muitos casos, apenas distraem tornando-se ineficazes ou, mesmo, inúteis. Se formos para outras dificuldades ou problemas do domínio da ciência psicológica, julgo que a atitude dos pacientes e dos terapeutas não deveria ser diferente.

Essa atitude terá que ser inovadora e esclarecida por uma visão integrada e positiva da realidade psicológica concreta dos sujeitos com problemas, através de um diálogo aberto, franco e confiante entre o paciente e o terapeuta num processo que terá que ser encontrado, aceite e seguido por ambos para o problema em análise que começará a ser comum e se quer superar e resolver. Esta poderia ser uma estratégia a desenvolver em situações ou problemas que as pessoas encontram no decorrer das suas vidas e para os quais solicitam ajuda ao psicólogo ou psicoterapeuta. Não basta dizer que cada caso é um caso, será preciso também encontrar as melhores teorias e estratégias a pôr em ação em cada momento do processo com realismo, discernimento e persistência.

Julgo que deveria ser esta a atitude a seguir na investigação e na prática psicológica no presente e no futuro se se quiser sair de uma certa estagnação e rotina em que a Psicologia parece encontrar-se. A ciência psicológica precisa de rever os métodos e os processos em ligação mais estreita como os outros domínios científicos e tecnológicos, mas sem perder a sua identidade que lhe é conferida pelo seu objeto: os fenómenos psíquicos susceptíveis de ser observados, analisados, discutidos e compreendidos nos comportamentos de pessoas concretas e irrepetíveis, mas sem perder de vista a sua diferença em relação aos fenómenos físicos, químicos, biológicos, sociais, culturais e éticos que são objeto de estudo e de investigação de outros domínios científicos e técnicos.

Embora a atitude não seja tudo, no entanto, poderá ser fundamental para que tudo o mais possa funcionar e ajudar a resolver os problemas com que os humanos destes tempos se debatem nas suas vidas. É esta, pelo menos, a minha convicção.

**Conclusão**

Acho que poderei disponibilizar, desde já, as ideias que apresentei acima ainda que de um modo simples e condensado, pois começo a ter o sentimento de que estou a repetir o que já escrevi anteriormente e, no fundo, neste momento, não tenho muito mais para comunicar. Sempre gostei de apresentar as grandes ideias dos cursos ou disciplinas que lecionava na minha atividade académica e nos projetos de investigação. Acontecia, no entanto, que rapidamente as ideias e as novidades se esgotavam e caía-se numa rotina enfadonha para o professor, os alunos ou investigadores. Há sempre um trabalho sujo a fazer, mas satura. Uma ou outra vez, cheguei a optar por dizer a aqueles que me acompanhava nesse momento: vão para casa, trabalhem e voltem depois ou na próxima aula ou sessão, pois, tenho a sensação de que estamos todos a perder tempo e energia.

Não sei se a outros acontecia a mesma coisa, mas o professor e o investigador têm de ser intelectualmente honestos com os alunos ou investigadores que consigo trabalham, embora atitudes destas não estejam expressamente proibidas nos regulamentos é sempre desconfortável assumi-lo. Uma das grandes vantagens de que gozam os professores do ensino superior e investigadores é beneficiarem de uma certa margem de autonomia na forma de organizar os tempos, as aprendizagens e formas de avaliação e pesquisa com os seus alunos e as suas equipas de investigação.

Assim, sabendo embora que tudo é provisório, aqui disponibilizo, desde já, estas reflexões como uma primeira versão de um projeto em curso que intitulei: “Dicas sobre a Psicologia de Ontem, de Hoje e de Amanhã”.

**Referências úteis (em links) para aqueles que desejarem continuar a aprofundar as dicas que alinhei acima e que serviram também de informações para a minha reflexão.**

***Links:***

<https://www.youtube.com/watch?v=2rXrhfoWJ0U>

<https://www.sanarsaude.com/portal/carreiras/artigos-noticias/como-sera-o-profissional-de-psicologia-do-futuro>

Markers of Psychosocial Maturation

A Dialectically-Informed Approach

Authors: **Hannush**, Mufid James

## Subfields



[**Brain Science and Cognitive Psychology**](https://www.apa.org/action/science/brain-science)

Brain science and cognitive psychologists study how the human mind thinks, remembers and learns. They apply psychological science to understand how we make decisions and perceive our world.



[**Climate and Environmental Psychology**](https://www.apa.org/action/science/environment)

Climate and environmental psychologists use psychological science to improve the interactions of people with the world around us.



[**Clinical Psychology**](https://www.apa.org/action/science/clinical)

Clinical psychologists integrate the science of psychology with the treatment of complex human problems.



[**Counseling Psychology**](https://www.apa.org/action/science/counseling)

Counseling psychologists focus on facilitating personal and interpersonal functioning across the lifespan.



[**Developmental Psychology**](https://www.apa.org/action/science/developmental)

Developmental psychologists study how people grow and adapt over the course of their lives. They apply their research to help people overcome developmental challenges and reach their full potential.



[**Experimental Psychology**](https://www.apa.org/action/science/experimental)

Experimental psychologists use science to explore the processes behind human and animal behavior.



[**Forensic and Public Service Psychology**](https://www.apa.org/action/science/forensic)

Forensic and public service psychologists use psychological science to support the judicial system and other organizations dedicated to public safety. Their expertise and assessments are important in a range of issues that straddle the psychology and legal fields, from mental competence to youth testimony.



[**Health Psychology**](https://www.apa.org/action/science/health)

Health psychologists use the science of psychology to promote health, prevent illness and improve health care. They get to the root of people’s emotions to help them make healthy choices.



[**Human Factors and Engineering Psychology**](https://www.apa.org/action/science/human-factors)

Human factors and engineering psychologists strive to make everyday experiences easier, more comfortable and less frustrating by applying the psychological science of human behavior to the products, systems and devices we use every day.



[**Industrial and Organizational Psychology**](https://www.apa.org/action/science/organizational)

Industrial and organizational psychologists use science to study human behavior in organizations and the workplace.



[**Psychology of Teaching and Learning**](https://www.apa.org/action/science/teaching-learning)

Psychologists working in education study how people learn and retain knowledge. They apply psychological science to improve the learning process and promote educational success for all students.



[**Quantitative Psychology**](https://www.apa.org/action/science/quantitative)

Quantitative psychologists study and develop the methods and techniques used to measure human behavior and other attributes. Their work involves the statistical and mathematical modeling of psychological processes, the design of research studies and the analysis of psychological data.



[**Rehabilitation Psychology**](https://www.apa.org/action/science/rehabilitation)

Rehabilitation psychologists study individuals with disabilities and chronic health conditions and help to improve their overall quality of life.



[**Social Psychology**](https://www.apa.org/action/science/social)

Social psychologists use psychological science to understand how we perceive ourselves in relation to the rest of the world and how this perception affects our choices, behaviors and beliefs.



[**Sport and Performance Psychology**](https://www.apa.org/action/science/performance)

Sport and performance psychologists use science to study human behavior and abilities in sport, exercise and performance. They help people overcome psychological barriers that can impede their achievements and professional success.

<https://psychassistblog.wordpress.com/2018/06/18/what-will-psychology-look-like-in-2030/>

<https://www2.deloitte.com/pt/pt/hot-topics/future-of-health-Q-and-A.html>

<https://www.amazon.com.br/Mindset-Carol-S-Dweck/dp/8547000240?asin=B01NASOQGG&revisionId=aa761c1d&format=1&depth=1>

<https://www.una.br/blog/9-qualidades-essenciais-do-futuro-psicologo/>

<https://fia.com.br/blog/industria-4-0/>

<http://www.clinipinel.com/>

<https://uni-contestado-site.s3.amazonaws.com/site/biblioteca/ebook/Psicologia%20-%20O%20pensar%20integrado%20-%20Jaque.pdf>

<https://clinicaspedrochoy.com/casos-clinicos/ansiedade-ataques-de-panico/?gclid=EAIaIQobChMI_8mU-f2w9AIVVJ3VCh05lgWtEAAYAiAAEgJLEPD_BwE>

<http://www.aeips.pt/wp-content/uploads/2020/02/part_empower.pdf>

<https://www.intechopen.com/chapters/69855>

<https://www.theguardian.com/science/head-quarters/2014/jan/24/the-changing-face-of-psychology>

<https://behavioralscientist.org/imagining-the-next-decade-future-of-behavioral-science/>

<https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_776024.pdf>

https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/41739/1/Philosophy%20of%20Landscape.%20Think%2C%20Walk%2C%20Act..pdf

<https://www.integrative9.com/enneagram/introduction/?gclid=EAIaIQobChMIpLGm_ufK9AIVF5ftCh29CwJtEAAYASAAEgKZrvD_BwE>

<https://www.edge.org/responses/how-is-the-internet-changing-the-way-you-think>

<https://www.optimizely.com/optimization-glossary/behavioral-science/>

[https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf](https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20%2805.04.2018%29.pdf)

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01656/full>