

A experiência do tempo, o mundo interno e a ternura

Teresa Pinheiro

Teresa Pinheiro é psicanalista, doutora pela Universidade Paris 7 (sob orientação de Pierre Fédida) e pesquisadora da obra de Sándor Ferenczi desde 1982. Professora aposentada do Programa de pós-graduação em teoria psicanalítica da UFRJ. Fundadora do Núcleo de Estudos em Psicanálise e Clínica da Contemporaneidade (Nepecc/UFRJ). Membro emérito do Grupo Brasileiro de Pesquisa Sándor Ferenczi. É autora dos livros: *As bases do amor materno* (Escuta, 1991), *Do grito à palavra* (Blucher, 2025), *Catástrofe narcísica* (Blucher, 2025) e *Ferenczi* (Artesã, 2026). Organizadora de *Psicanálise e formas de subjetivação contemporâneas* (Contracapa, 2003) e coorganizadora dos livros *Sofrimentos narcísicos* (Cia de Freud, 2012) e *De Narciso a Sísifo: os sintomas compulsivos hoje* (Blucher, 2023).

Resumo O artigo examina como a aceleração temporal característica da contemporaneidade afeta o psiquismo, ameaçando a constituição do mundo interno. Partindo de fundamentos freudianos e ferenczianos, analisa o colapso da elaboração psíquica provocado pela fragmentação temporal e o extrativismo digital. Como consequência, analisa a linguagem da humilhação e propõe a ternura como o único sentimento não narcísico capaz de sustentar o laço afetivo e social.

Palavras-chave a experiência temporal; mundo interno; humilhação; ternura.

DOI 10.70048/percurso.76.33-42

¹ S. Ferenczi, “Thalassa: ensaio sobre a teoria da genitalidade”, in *Obras completas*.

A relação que estabelecemos com o tempo na contemporaneidade revela algo fundamental sobre nossa constituição psíquica e nossa capacidade de habitar um mundo interno. Este artigo propõe uma reflexão sobre como a aceleração temporal característica de nossa época afeta a dinâmica do psiquismo, intensifica processos narcísicos, ameaça dimensões essenciais da experiência humana e aponta para o papel fundamental da ternura para a nossa existência.

O tempo psíquico: fundamentos psicanalíticos

Freud construiu a psicanálise sobre dois pressupostos fundamentais: somos seres da palavra e seres gregários. Ao descartar a concepção do psiquismo como um aparelho de arco reflexo baseado no esquema estímulo-resposta, ele afirmou que, como seres da palavra, precisamos de tempo. Nossa resposta não é automática nem imediata. Existe um intervalo necessário entre o estímulo e a resposta, um tempo que passa pela palavra, transforma-se em pensamento e só então permite uma elaboração.

A noção de mundo interno emerge na obra freudiana quando ele postula, ao longo da primeira tópica, a noção de consciência moral. Surge então uma produção interna de elaborações e pensamentos a partir do eu da consciência moral, que precede na obra freudiana a instância do supereu. Ferenczi, seguindo essa trilha, propõe em *Thalassa*¹ a existência de uma primeira cisão do eu, que incluiria um adulto no interior da



*o tempo psíquico
não segue a linearidade
do relógio. O passado persiste,
o desejo retorna, o que é
da ordem do trauma se repete*

subjetividade. No momento do desmame, o eu se dividiria, mantendo de um lado o eu criança e do outro um adulto protetor, nascendo assim a possibilidade de uma conversa interna.

Ao propor sua postulação antimetafísica sobre a origem do psiquismo em “Introdução ao narcisismo”, Freud² apresenta Sua Majestade o Bebê como uma invenção de adultos. São eles que nomeiam sentimentos, definem prazer e desprazer, modulam a fantasia e apontam para a ilusão. Cada um à sua maneira, esses adultos “criam” um modo de funcionamento psíquico. O psiquismo nascente resultaria dessa invenção e da interpretação própria que cada sujeito faz dela, garantindo com isso nossa singularidade.

Essa interioridade depende de fantasia, ilusão e um tempo de espera. É preciso tempo para a elaboração, não apenas porque a resposta é feita de palavra, mas porque essa palavra precisa ser polissêmica. A palavra deve comportar ambivalência e ambiguidade para poder deslizar, escorregar em direção a vários sentidos, para poder funcionar na relação que cada sujeito estabelece com os outros, com o mundo e consigo mesmo. A univocidade exclui essas possibilidades e retira do sujeito sua capacidade de intérprete.

A psicanálise freudiana recusa a ideia de que o inconsciente seja cronológico. O tempo psíquico não segue a linearidade do relógio. O passado persiste, o desejo retorna, o que é da ordem do trauma se repete. A relação do sujeito com o tempo, postulado dessa maneira, fica distante da ordem cronológica. De forma paradoxal, o sujeito contemporâneo vive cada vez mais, segundo Hartmut Rosa³, sob o domínio do tempo cronológico, justamente aquilo que é avesso ao próprio

funcionamento psíquico. O tempo atual é o da produtividade, das agendas saturadas, das metas e da corrida contra o fim do mundo. É um tempo que se mede, não um tempo que se vive.

Em “Os fantasmas provocados”, Ferenczi⁴ afirma que o trauma não é apenas um acontecimento, mas um modo como o tempo se rompe. Quando o tempo psíquico é interrompido por uma experiência insuportável, o sujeito fica preso a um ponto do passado que retorna incessantemente e, em determinados casos, há uma perda da continuidade da existência⁵. Um tempo congelado. Na contemporaneidade, essa lógica se mostra de outra forma: a repetição incessante de imagens, notícias e mensagens cria uma espécie de traumatismo cotidiano, pequenas invasões no tempo interno que impedem o repouso da experiência.

A diferença entre o início do século 20 e nossa época, apesar do intervalo relativamente curto, é abissal. É difícil hoje imaginar um Proust, que, ao saborear uma *madeleine*, revive seu passado com toda a riqueza de detalhes: sensações, cheiros, sabores e tudo o que aquele momento traz de volta. Bachelard⁶ diz que, quando temos saudade de um lugar, não é desse lugar que sentimos falta, mas da pessoa que éramos e do que sonhamos naquele lugar.

As comunicações instantâneas, as distâncias encurtadas, as guerras acompanhadas pela televisão em tempo real nos deslocam para outra vivência de tempo.

Recentemente o mundo experimentou o enclausuramento promovido pela pandemia de covid-19, que de forma coletiva obrigou cada um a se abster do convívio social e a se apavorar com uma ameaça de extermínio coletivo. Somada a isso, a situação climática dramática empurra a humanidade para um horizonte em que se vislumbra sem cessar a ideia de fim de mundo. A juventude atual carrega um pensamento que gerações anteriores não conheceram: a sensação de que podem presenciar o fim do mundo.

Essa enxurrada traumática cotidiana vem produzindo nas narrativas dos atendimentos clínicos a queixa recorrente dos pacientes de uma sensação

de solidão e desamparo insuportável. Podemos compreender como passamos de uma incidência significativa da predominância de pacientes com características de histeria e neurose obsessiva, que deram origem à construção do campo de saber da psicanálise no início do século 20, para uma prevalência igualmente significativa, do fim do século 20 aos dias atuais, de organizações sob o espectro da melancolia (depressões maiores, depressões não tão graves, distímicos, falsos *selves*, somatizadores e compulsivos, que se tornaram praticamente o retrato dos consultórios dos dias de hoje)?

A invenção da subjetividade consumista, a fragmentação temporal e o colapso da elaboração

O Ocidente inventou o modelo neoliberal após a Segunda Guerra Mundial, mas foi nos anos 1970 e 1980 que ele ganhou força expressiva. Nessa forma de produção econômica, o sujeito é pensado como uma empresa de si mesmo, abrindo mão de sua dimensão gregária. Por quê? Para criar sujeitos que sejam fonte permanente de consumo. Para isso, é preciso que pensem apenas no próprio umbigo e operem contra seu próprio modo de funcionamento psíquico. Num trabalho anterior⁷, desenvolvi a hipótese de que o modelo fantasmático das subjetividades contemporâneas narcísicas seria equivalente ao terceiro movimento da construção fantasmática descrita por Freud⁸ em “Bate-se numa criança”. Nesse texto, Freud desenvolve o modelo da fantasia histérica como tendo três

»
*a polissemia, modo de que
dispomos para elaborar, precisa
de tempo. Na ausência dele,
palavras absolutas se impõem
como verdades inquestionáveis*

momentos. Nos dois primeiros, há claramente uma expressão do conflito edipiano; neles estão presentes dois personagens, e é possível depreender uma temporalidade, com um passado, o presente da cena e um futuro como consequência. Já no terceiro momento, que Freud chama de síntese, os personagens são anônimos, a cena é parada, e não é possível saber a causa nem imaginar o futuro. Minha proposta foi tomar esse terceiro movimento como modelo fantasmático das patologias narcísicas. Creio ser possível aplicá-la para as subjetividades contemporâneas. O mundo visual das redes sociais, da propaganda dos diversos produtos, parece se utilizar exatamente dessa fórmula do terceiro movimento descrito por Freud em 1919. Nele, a publicidade substitui a ilusão por cenas estáticas. O sujeito, na ausência de mundo interno, torna-se escravo do olhar do outro. É o outro que dirá quem ele é, a partir daquilo que ele tem.

O tempo de hoje é fragmentado, instantâneo, imediatista e descartável. A polissemia, modo de que dispomos para elaborar, precisa de tempo. Na ausência dele, palavras absolutas se impõem como verdades inquestionáveis, o que Eliane Brum⁹ chamou de autoverdade. A interioridade torna-se algo fugidio, sem sonhos e sem sublimação. Saímos de Sua Majestade o Bebê para Sua Majestade o Dinheiro, acompanhando o mote capitalista “Tempo é dinheiro”.

Em *Sedução algorítmica*, Júlio de Ló¹⁰ informa que hoje existem 5 bilhões e meio de pessoas conectadas no mundo. Essa atenção dispensada na internet é disputada incessantemente com diversos fins comerciais, políticos e de manutenção de poder. Para que os algoritmos funcionem criando o perfil

2 S. Freud, “Introducción del narcisismo”, in *Obras completas*.

3 H. Rosa, *Alienação e aceleração: por uma teoria crítica da temporalidade moderna*.

4 S. Ferenczi, “Os fantasmas provocados”, in *Escritos psicanalíticos: 1909-1933*.

5 T. Pinheiro; D. Viana, “A perda da certeza de si”, in *Catástrofe narcísica*.

6 G. Bachelard, *A poética do espaço*.

7 T. Pinheiro, “Escuta psicanalítica e novas demandas clínicas: sobre a melancolia na contemporaneidade”, in *Catástrofe narcísica*.

8 S. Freud, “‘Pegan a un niño’: contribución al conocimiento de la génesis de las perversiones sexuales”, in *Obras completas*.

9 E. Brum, *Bolsonaro e a autoverdade*.

10 J. Ló, *Sedução algorítmica*.



*a promessa que a tecnologia
faz de nos dar mais tempo não
se cumpre. Logo em seguida, ela
nos atola com milhões de informações,
programas e aplicativos*

de cada um, é preciso que as pessoas não tenham foco. Elas precisam desviar a atenção permanentemente de uma coisa para outra, enquanto o maior número possível de dados é coletado. Na imagem proposta por De Ló, “as pessoas tornam-se mariposas atraídas pelo brilho que atrapalha a diretriz do voo, afetando a economia da atenção”¹¹. Esse é o poder da sedução algorítmica. Segundo o autor, em 2022 foram descartados mais de 5 bilhões de celulares. Em setembro de 2025, a Apple anunciou o lançamento do iPhone 17, pretendendo vender 90 milhões de unidades até dezembro daquele ano.

O tempo e a atenção viraram mercadoria. O tempo que precisamos para existir internamente tornou-se um recurso valioso, disputado com intensidade. Nossa subjetividade passou a ser moldada por plataformas que operam segundo a lógica da economia da atenção e do capitalismo da sedução – que utilizam algoritmos para atrair, distrair e reter o usuário, transformando sua atenção em mercadoria. O usuário deixa de ser apenas consumidor e passa a ser também produto, já que seus dados, desejos, crenças e fragilidades são explorados comercial e politicamente. Isso gera bolhas informativas, câmaras de eco, manipulação de comportamento e indução de futuros possíveis.

O extrativismo digital e o desencontro de si

Vivemos num regime de extrativismo digital em que o olhar, a escuta e os dados pessoais tornam-se mercadorias. A internet permite fugir de uma realidade para outra com rapidez. Se não estou gostando disso, vou para outro lado. Mas não se

pode fugir de si mesmo, não se pode fugir da realidade interior para um outro eu. O resultado é um desencontro profundo consigo mesmo. O uso das mídias digitais favorece essa experiência de afastamento de si, em contraponto à possibilidade de busca e encontro consigo. Clarice Lispector escreveu: “Eu mal entrei em mim e assustada já quero sair”¹². Ao que parece, essa sensação virou lugar-comum. O tempo nos escapa, mas curiosamente o que a tecnologia prometeu nos dar foi mais tempo.

Quando escrevi minha tese de doutorado em 1986 usando máquina de escrever, cada erro de datilografia equivalia a recomençar a página do zero. Quando apareceu o computador e o programa Word, achei que estaria livre para sempre daquela perda de tempo. Não é verdade, o ganho desse tempo extra dura muito pouco. A promessa que a tecnologia faz de nos dar mais tempo não se cumpre. Logo em seguida, ela nos atola com milhões de informações, programas e aplicativos, fazendo o sujeito zanzar de um lado para outro. E aquele tempo que prometera dar, ela tira no momento seguinte.

Esse *modus operandi* nos leva a fazer mil coisas e terminar o dia com a sensação de que nada aconteceu. Uma espécie de presente saturado que não se expande e se repete, como se estivéssemos presos num agora que não se realiza plenamente.

Hartmut Rosa¹³ argumenta que não só não temos mais tempo, como esse tempo é acelerado permanentemente. Tal aceleração produz um empobrecimento do que é experimentado e vivido, interferindo completamente no modo de funcionamento psíquico. O sujeito corre, faz mil coisas, mas o tempo vivido encolheu. O resultado é uma sensação permanente de tempo comprimido. Não há espera, não há intervalo – e, sem intervalo, não há elaboração. Tal esvaziamento da experiência temporal manifesta-se no campo psíquico naquilo que chamamos de mundo interno. Essa pressa produz um tipo de anestesia: não há tempo para sentir, apenas para reagir. Esse é sem dúvida o modelo de ordenação psíquica próprio dos sujeitos compulsivos atendidos pelo Núcleo de Estudos em Psicanálise e Clínica da

Contemporaneidade (Nepecc), cujos casos estão descritos em *De Narciso a Sísifo*¹⁴. Em sua maioria, apontam para a ausência do sentir e para um modo de operar que remete ao modelo de arco reflexo. Se no início deste texto afirmei que Freud descartou a ideia de um aparelho de arco reflexo, hoje parece que estamos voltando a ele.

Existe, portanto, um descompasso entre o tempo da elaboração e a demanda de rapidez. Enquanto o corpo e o desejo ainda precisam do tempo lento para a elaboração, o mundo demanda rapidez e atualização constante. A experiência do tempo se fragmenta. O sujeito se sente fora do ritmo, em atraso, como se estivesse sempre devendo alguma coisa, num tempo que o ultrapassa.

Em “Construções em análise”, Freud¹⁵ fala de um trabalho de reconstrução do passado no presente, numa tentativa de dar sentido e reordenar o tempo. A cura seria, de certo modo, restituir ao sujeito um tempo próprio, o tempo de uma história, não apenas o tempo do mundo. A aceleração destrói o espaço da ilusão, e o medo do vazio começa a se instaurar. A aceleração não permite a produção fantasmática e empurra o sujeito para um presente contínuo, sem espessura simbólica, incapaz de produzir novos e múltiplos sentidos. A experiência do tempo revela o sintoma de uma época: o medo do vazio, a recusa da lentidão, a impossibilidade de suspender a ação para deixar o pensamento emergir. Em termos psicanalíticos, poderíamos dizer que vivemos uma deflação do mundo interno, um colapso entre o instante e o sentido. É a experiência de convívio consigo mesmo que pode produzir uma companhia autoengendrada pelo eu, um autoacolhimento em que é possível encontrar metáforas, alívios, modos novos de compreensão do mundo, dos outros e de si.

11 J. Ló, *op. cit.*, p. 22.

12 C. Lispector, *Um sopro de vida*, p. 47.

13 H. Rosa, *Alienação e aceleração: por uma teoria crítica da temporalidade moderna*.

14 J. Verztman; R. Herzog; T. Pinheiro, *De Narciso a Sísifo*.

15 S. Freud, “Construcciones en el análisis: contribución al conocimiento de la génesis de las perversiones sexuales”, in *Obras completas*.

16 S. Freud, “Introducción del narcisismo”, in *Obras completas*.

17 M.M.R. Khan, *Psicanálise: teoria, técnica e casos clínicos*, p. 308.

»
*a fala do humilhador segue
o mesmo trajeto. São palavras
feitas de concreto armado,
sem nenhuma porosidade,
nenhuma ambiguidade*

A dimensão temporal e a linguagem da humilhação

Quando não se tem tempo e a aceleração é o modo de estar no mundo, a experiência narcísica extrema torna-se praticamente inevitável. Esse contexto nos remete à vivência do sentimento da paixão. Freud¹⁶ abordou esse tema de maneira inovadora. Segundo ele, a paixão é o momento de total idealização do objeto. Esse sentimento, vivido com intensidade extrema, é modulado pelas necessidades narcísicas do sujeito apaixonado. O objeto da paixão ganha um lugar de ser capaz de realizar a completude e tira do sujeito apaixonado a dúvida, a ambivalência e a ambiguidade. Metapsicologicamente, a paixão seria o esvaziamento do investimento libidinal do eu, em que toda a libido do eu se volta para o objeto. O eu esvaziado será alimentado pelo investimento libidinal do objeto da paixão. Essa seria a mecânica do aspecto de enlouquecimento produzido pela paixão.

Há algo de semelhante entre a experiência da paixão e sua loucura, o modelo melancólico e a prática do humilhador. Existe na paixão uma idealização do objeto de tal ordem que não há lugar para a parcialidade, a dúvida ou o equívoco. Essa é também a perspectiva do melancólico. Para ele, só há lugar para o tudo ou nada; não existe espaço “entre”, só fórmulas fechadas de verdade ou mentira, justo ou injusto etc.; não há nenhuma chance para paradoxos. Ora, a fala do humilhador segue o mesmo trajeto. São palavras feitas de concreto armado, sem nenhuma porosidade, nenhuma ambiguidade. Como diz Masud Khan, “sem essa ilusão, a linguagem só despertaria remorso e humilhação”¹⁷.



*gostaria de propor aqui
a ideia de que o único
sentimento não narcísico
a que temos acesso
é a ternura*

Nos três casos, as palavras são verdades absolutas, sem qualquer possibilidade de questionamento ou contra-argumentação.

Em todas essas experiências, entra em cena um tipo de linguagem ou narrativa que se aproxima do que Ferenczi¹⁸ chamou de linguagem da paixão – em que se tem o descrédito como base – e do que Eliane Brum¹⁹ chamou de autoverdade. Trata-se de uma linguagem que, por se pretender unívoca, não suporta a dúvida ou a ambiguidade. O comportamento peculiar do humilhador sempre existiu, mas hoje parece ter se disseminado de forma exponencial. A fala de humilhação ou o abuso moral é um instrumento de dominação do outro.

A dinâmica da humilhação é uma fala categórica, sem negociação. Temos os exemplos do racismo, da misoginia e da homofobia. É um supereu terceirizado: o outro define quem eu sou. Aquele que humilha diz quem eu sou de maneira que eu não possa retrucar. Há uma técnica na humilhação. Dizer para um negro “Você é negro” não deixa margem de resposta. É uma técnica de narrativa terrível, porque é autoritária e absoluta, não há como desdizê-la.

Em Octavio Paz²⁰, encontramos esta pérola:

A mais alta forma da prosa é o discurso, no sentido estrito do termo. No discurso, as palavras aspiram a se constituir em significação unívoca. Esse trabalho implica reflexão e análise. Ao mesmo tempo, ele pretende um ideal inacessível, pois a palavra se recusa a ser um puro conceito, uma significação e nada mais. Cada palavra, abstração feita de suas propriedades físicas, contém uma pluralidade de sentidos.

Ora, é contra essa evidência que a narrativa do humilhador opera, recusando a pluralidade de sentidos que a palavra carrega e que nos dá humanidade. É nisso que o humilhador aposta todas as suas fichas, e o humilhado fica muitas vezes fascinado pela ausência de dúvida – a fluidez de sentidos da fala do humilhador o torna refém.

A ternura:
o único sentimento não narcísico

Só o olhar terno, humilde e atento é capaz de acolhimento e doação, porque compreendendo que somos seres insuficientes, precários, imaturos, um pouco bobos... a ternura poderia ser o nome da responsabilidade diante dessa fragilidade, que aumentando a força da existência de cada um nos permite contar tudo outra vez, tudo de novo.²¹

Gostaria de propor aqui a ideia de que o único sentimento não narcísico a que temos acesso é a ternura.

Entendo por ternura um sentimento vinculado necessariamente ao olhar e à experiência temporal. Uma forma de olhar o mundo, as coisas, as pessoas, a arte. Um encantamento no olhar. Algo que diz respeito à alteridade: olhar com encantamento aquilo que não sou eu, que é diferente de mim, que não é da ordem do narcisismo.

Penso a ternura como um sentimento não atravessado pelo desejo de indenização narcísica ou pela ideia de completude. É a possibilidade de contemplação, de olhar para o outro com um tempo que não é movido pela pressa – um tempo de outra ordem. A ternura compreende o deleite, a fruição, a curiosidade.

Freud²² afirma que sem a ternura não existe laço afetivo nem laço social. Na sua formulação sobre a paixão, ele diz que, se a pensarmos como pura descarga libidinal, terminada a descarga, acabaria o vínculo. O que sustenta, o que pode manter uma relação afetiva e um laço social é a ternura. Portanto, a ternura tem um valor civilizatório.

Ferenczi²³ também trata da ternura no texto “Confusão de língua entre os adultos e a criança”,



distinguindo a linguagem da ternura da linguagem da paixão. No fim de sua obra, Freud²⁴ retoma essa questão em “O mal-estar na cultura”. A diferença é fundamental: a paixão ganha um modelo metapsicológico e descrita como uma idealização narcísica que imprime uma linguagem unívoca; a ternura, por sua vez, seria polissêmica, produzindo empatia e encantamento. Essa abertura para o outro que a ternura promove é o que anda em falta, porque as pessoas não têm tempo.

Freud e a maioria de seus seguidores vão trabalhar a ternura pelo viés da economia pulsional. Assim, de alguma maneira, a ternura seria puro desvio de ordem – o fracasso da descarga que só se completa totalmente se estiver ligada à superfície corporal. Freud²⁵ afirma isso com todas as letras em “O mal-estar na cultura”, quando se refere à sublimação. Entretanto, alguns poucos autores vão trabalhar o tema por outros caminhos.

A ternura segundo Adam Phillips

Vamos trabalhar aqui a noção de gentileza apresentada por Adam Phillips²⁶ como semelhante à ternura ou outro modo de falar dela. Diferentemente de Freud, esse autor lança mão do viés do desamparo para compreender a gentileza/ternura.

De acordo com Phillips, a gentileza é uma experiência psíquica sutil, instável e profundamente vinculada ao campo do cuidado e do desejo. Não é um simples afeto, mas uma forma de relação que envolve atenção, desarmamento e risco. Ele descreve a gentileza como um dos afetos mais ambivalentes na vida psíquica. Ela é delicada e arriscada porque nos põe em estado de vulnerabilidade. É um convite à dependência, algo ao

*Phillips recupera Winnicott:
a ternura é uma forma de tocar
e ser tocado (literal e
metaforicamente) que deriva
do início da vida*

mesmo tempo atraente e temido, um afeto que liga desejo e cuidado. A ternura é perigosa porque nos abre ao outro sem defesas, o que pode reativar ansiedades infantis sobre deixar-se cuidar ou precisar demais. É, sobretudo, uma herança do primeiro cuidado.

Phillips faz uma distinção entre gentileza por obrigação e gentileza como desejo. Segundo ele, se nos pedem que sejamos gentis, podemos ser cruéis. Se queremos ser gentis, podemos descobrir nossa generosidade. Do ponto de vista psicanalítico, os perigos ligados ao fato de sentir empatia são duplos. Primeiro, nossa gentileza natural nos torna desobedientes, nos torna menos sujeitos à coerção moral, tanto interna quanto externa; ao recusar a gentileza extorquida, nos autorizamos ao prazer de vivê-la. Depois, uma vez que a autorizamos como prazer, ela nos torna mais porosos, menos isolados dos outros; quando a gentileza entra em cena, não se é mais isolado. Nosso desejo sexual é bem mais seletivo que a gentileza: nossas condições necessárias para sentir excitação são mais estreitas do que aquelas que regem nosso sentimento de simpatia. A sexualidade nos isola.

Phillips recupera Winnicott: a ternura é uma forma de tocar e ser tocado (literal e metaforicamente) que deriva do início da vida. Ela ecoa as primeiras experiências de *holding*, afeto, manuseio, toque. É um resíduo da relação mãe-bebê que marca o modo como, adultos, lidamos com a intimidade. A ternura aparece como resultado das primeiras experiências bem-sucedidas de ser acalmado e regulado pelo outro.

Para Phillips, a ternura é a maneira pela qual o desejo pode se expressar sem intrusão, sem excesso,

18 S. Ferenczi, *Confusão de língua entre os adultos e a criança*.

19 E. Brum, *op. cit.*

20 O. Paz, *L'arc et la lyre*, p. 21.

21 P. López, *Pánico y ternura*, p. 21.

22 S. Freud, “El malestar en la cultura”, in *Obras completas*.

23 S. Ferenczi, *Confusão de língua entre os adultos e a criança*.

24 S. Freud, “El malestar en la cultura”,

25 S. Freud, *op. cit.*

26 A. Phillips; B. Taylor. *N'ayons pas honte d'être*.



*a ternura também tem
uma função na forma de olhar
o mundo, na possibilidade
de se encantar com o inesperado*

sem domínio. É uma ética do desejo, um modo de estar com o outro que sustenta a diferença sem anulá-la, um erotismo suave que exige tanto escuta quanto contato. Ternura é o desejo que não quer ferir.

A ternura é um estado de atenção ao outro sem intenção de possuí-lo. É uma forma de estar presente sem exigência, uma sensibilidade à singularidade do outro, um gesto que privilegia o detalhe, o pequeno, o quase imperceptível. Ela lembra a dimensão criativa da atenção winnicottiana, um *playing* relacional que vai se construindo momento a momento.

A ternura como o avesso do narcisismo

Um ponto fundamental em Phillips²⁷: na sua concepção, a ternura nos ameaça porque ela exige reconhecer que precisamos do outro. Ela abala o ideal de autossuficiência, desorganiza defesas narcísicas e põe em evidência a dependência. Por isso, é frequentemente evitada, banalizada ou transformada em sentimentalismo.

Outro aspecto levantado por Phillips é conceber a ternura como inseparável da sensação de perda. Ela emerge nos intervalos, no “quase”, revela o que não se pode possuir completamente: o outro, o passado, a infância. Contém sempre um tom de nostalgia. É o afeto que acompanha a percepção de que nada pode ser inteiramente retido.

Phillips afirma que a ternura é essencial à capacidade de brincar, amar, pensar e criar. Ela abre espaço para a surpresa, cria uma zona intermediária (winicottiana) de encontro e sustenta a possibilidade de novas narrativas sobre

si. A ternura é um campo fértil, onde algo pode nascer entre duas pessoas.

Em uma frase: para Adam Phillips, a ternura é um afeto delicado e ambivalente, que nasce do cuidado original, expõe à vulnerabilidade da dependência, articula desejo e atenção, e cria um espaço onde a intimidade se torna possível sem violência – um dos estados mais criativos e arriscados da vida psíquica.

Outros autores trataram do tema pelo viés do desamparo. Um deles foi Balint²⁸ com o conceito de amor primário. Sua abordagem, entretanto, também resvala na explicação econômica do aparelho psíquico. Bowlby²⁹ trabalhou indiretamente o tema com o conceito de apego. Segundo ele, o apego é um conceito baseado exclusivamente no desamparo, porém – ao contrário da gentileza de Phillips – é algo da ordem do inato.

Curiosamente, esses autores só remetem a ternura à relação com o outro ou à função gregária, que sem dúvida precisam desse sentimento para serem exercidas. Mas a ternura também tem uma função na forma de olhar o mundo, na possibilidade de se encantar com o inesperado, se encantar com o detalhe de uma fresta de luz em determinado momento, em determinado cenário. O encantamento com o belo, o diferente, o surpreendente. Esses aspectos são vivenciados pelo que estou chamando de mundo interno.

Após todo esse percurso, fica claro que, na aceleração da vida contemporânea, é preciso criar pausas, e esse talvez seja o maior desafio que temos pela frente. Não se trata de administrar melhor o tempo. A questão é mais profunda: é preciso reaprender a habitá-lo. Criar pausas, rituais, escutas, espaços de espera, formas simbólicas que devolvam ao tempo sua densidade. Esta letra de música expressa nitidamente essa demanda:

Hoje eu não tô a fim
De corre-corre e confusão
Eu quero passar a tarde estourando plástico-bolha.³⁰

O resgate da conversa interior

O dispositivo psicanalítico, ao estabelecer um tempo em que o sujeito pode falar de si, escutar-se e escutar o analista, torna-se um ato profundamente contracultural. Ele desacelera, restitui ao sujeito o direito de ter um tempo que não é útil, não é produtivo, mas é vivo. Convida o paciente a deslizar por palavras, pensamentos, ilusões, sentimentos, recordações...

O narcisismo levado ao extremo, alavancado pelo consumismo, causa ansiedade, produz uma narrativa unívoca e leva à paixão e à loucura.

Uma das coisas que mais chamam a atenção é como as pessoas não conversam mais com elas mesmas. Não há mais aquela fala interior em que um lado pondera e o outro responde, em que o sujeito que diz “Eu fiz uma coisa horrorosa” é respondido por outra voz interna que diz “Não, mas olha só, foi a circunstância, não era bem assim”. Isso não existe mais. Resgatar essa interioridade é necessariamente apontar para a polissemia e para o encantamento.

Em dois filmes, *Paris, Texas*³¹ e *Dias perfeitos*³², o diretor Wim Wenders parece nos dizer que a única saída para o terror e o sofrimento da paixão ou do narcisismo elevado ao extremo é a ternura, a empatia, a generosidade e o perdão. *Paris, Texas* apresenta uma história de paixão em que um sujeito enlouquece completamente, e a resposta de Wenders a isso, mais de 40 anos atrás, foi retratar pessoas de enorme generosidade, a ideia de perdão, brincando com a ternura como saída para aquela loucura e sofrimento. *Dias perfeitos* é um filme sobre a curiosidade, sobre a contemplação, e é preciso um tempo maior para isso. Essa é a questão que a clínica contemporânea nos propõe como desafio.

27 A. Phillips; B. Taylor, *op. cit.*

28 M. Balint, *A falha básica*.

29 J. Bowlby, *Apego, a teoria do vínculo*.

30 K. Buhr, *Plástico-bolha*.

31 W. Wenders, *Paris, Texas*.

32 W. Wenders, *Dias perfeitos*.

33 M.M.R. Khan, *op. cit.*, p. 305.

»
o humor pode ser um veículo
do brincar, apontando
para a polissemia, para a dúvida
no lugar das certezas

Conclusão: inventar um mundo interno

Seremos os artífices e inventores da conversa interior, já que muitas vezes ela parece ter desaparecido. A inteligência artificial não pode sonhar, prometer nem perdoar. Seria a ternura um emplastro curativo da loucura? Cabe-nos como tarefa inventar um mundo interno?

O humor pode ser um veículo do brincar, apontando para a polissemia, para a dúvida no lugar das certezas. Em *Paris, Texas*, a cena entre pai e filho na volta da escola mostra que a relação entre eles pôde ser resgatada através do humor e da ternura. O dispositivo analítico, ao criar um tempo que não é útil, mas é vivo, torna-se profundamente contracultural numa época que mercantiliza cada segundo de nossa atenção. Segundo Masud Khan³³,

o veículo desse trabalho [psicanalítico] com a ilusão é o discurso simbólico, normalmente denominado associações livres feitas pelo paciente e interpretações fornecidas pelo analista. O processo relacional através do qual a ilusão age é a transferência. Minha posição aqui é de que Freud criou um espaço, tempo e processo que potencializam a área da ilusão na qual o discurso simbólico pode efetivar-se.

Resgatar a interioridade é necessariamente resgatar a polissemia, o encantamento, a capacidade de conversar consigo mesmo. É devolver ao tempo sua densidade, criar pausas num mundo que não para. É recuperar a ternura como possibilidade de relação com o outro que não seja mediada pela posse, pelo consumo ou pela violência narcísica. É, enfim, resistir à aceleração que nos rouba a vida enquanto promete nos dar mais tempo.

Referências bibliográficas

- Bachelard G. (1957/2008). *A poética do espaço*. Trad. A.P. Danesi. São Paulo: Martins Fontes.
- Balint M. (1968/2014). *A falha básica*. São Paulo: Zagodoni
- Bowlby J. (1969/2021). *Apego, a teoria do vínculo*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brum E. (2018, 16 jul.). Bolsonaro e a autoverdade. *El País*. Disponível em: <<https://tinyurl.com/45yvrj9b>>. Acesso em: 1 abr. 2026.
- Buhr K. (2010). Plástico-bolha [Música]. In *Eu menti pra você*. Independente.
- Ferenczi S. (1924/1988). Os fantasmas provocados. In *Escritos psicanalíticos: 1909-1933*. Trad. J. Bastos; A. Telles. Rio de Janeiro: Taurus, p. 231-270.
- _____. (1933/1992). Confusão de língua entre os adultos e a criança. In *Obras completas, v. 4*. Trad. A. Cabral. São Paulo: Martins Fontes, p. 97-108.
- _____. (1933/1993). Thalassa: ensaio sobre a teoria da genitalidade. In *Obras completas, v. 3*. Trad. A. Cabral. São Paulo: Martins Fontes, p. 255-325.
- Freud S. (1914/1984). Introducción del narcisismo. In *Obras completas, v. 14*. Trad. J.L. Etcheverry. Buenos Aires: Amorrortu, p. 65-98.
- _____. (1937/1986). Construcciones en el análisis: contribución al conocimiento de la génesis de las perversiones sexuales. In *Obras completas, v. 23*. Trad. J.L. Etcheverry. Buenos Aires: Amorrortu, p. 211-254.
- _____. (1930/1986). El malestar en la cultura. In *Obras completas, v. 21*. Trad. J.L. Etcheverry. Buenos Aires: Amorrortu, p. 57-140.
- _____. (1919/1986). "Pegan a un niño": contribución al conocimiento de la génesis de las perversiones sexuales. In *Obras completas, v. 17*. Trad. J.L. Etcheverry. Buenos Aires: Amorrortu, p. 173-200.
- Khan M.M.R. (1977). *Psicanálise: teoria, técnica e casos clínicos*. Trad. G. Vaz. Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- Lispector C. (1978/2020). *Um sopro de vida*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Ló J. (2025). *Sedução algorítmica*. Rio de Janeiro: Bambual.
- López P. (2025). *Pánico y ternura*. Argentina: Lumen.
- Paz O. (1956/1965). *L'arc et la lyre*. Trad. R. Munier. Paris: Gallimard.
- Phillips A.; Taylor B. (2010). *N'ayons pas honte d'être gentils*. Paris: Payot et Rivages.
- Pinheiro T. (2002/2025). Escuta psicanalítica e novas demandas clínicas: sobre a melancolia na contemporaneidade. In *Catástrofe narcísica*. São Paulo: Blucher, p. 115-126.
- Pinheiro T.; Viana D. (2011/2025). A perda da certeza de si. In *Catástrofe narcísica*. São Paulo: Blucher, p. 169-180.
- Rosa H. (2010/2022). *Alienação e aceleração: por uma teoria crítica da temporalidade moderna*. Trad. F.R. Lucas. Petrópolis: Vozes.
- Verztman J.; Herzog R.; Pinheiro T. (2023). *De Narciso a Sísifo*. São Paulo: Blucher.
- Wenders W. (Dir.). (1984). *Paris, Texas* [Filme]. Road Movies, Filmproduktion GmbH. Argos Films.
- _____. (Dir.). (2023). *Dias perfeitos* [Filme]. Master Mind, Spoon. Wenders Images.

The experience of time, the inner world, and kindness

Abstract The article examines how the temporal acceleration that characterizes contemporary life affects the psyche, deepens narcissistic processes, and threatens the constitution of inner life. Drawing on Freudian and Ferenczian foundations, it analyzes the collapse of psychic elaboration brought about by temporal fragmentation, digital extractivism, and the language of humiliation. It proposes kindness as the only non-narcissistic feeling capable of sustaining affective and social bonds.

Keywords psychic time; inner world; kindness; narcissism; contemporary acceleration.

Texto recebido: 04/2026

Aprovado: 05/2026