



Nada se perde, tudo se transforma: uma leitura para a saúde mental

Por Dr Julio Peres

A conhecida formulação do químico francês Antoine Laurent de Lavoisier, considerado o pai da química moderna, ao afirmar que “nada se perde, tudo se transforma”, surgiu no contexto de seus estudos experimentais no final do século XVIII, ao demonstrar, com medições precisas, a lei da conservação da massa nas reações químicas. Essa ideia transborda o campo da química e encontra ressonância direta na experiência humana. Na vida psíquica, emoções, memórias e vivências não desaparecem simplesmente com o tempo. Elas permanecem, muitas vezes em estado latente, aguardando elaboração, integração e significado.

Do ponto de vista clínico, essa compreensão é fundamental. Sofrimentos não elaborados tendem a se reorganizar sob outras formas: sintomas ansiosos, padrões repetitivos de comportamento, dificuldades relacionais ou estados depressivos. O que não é simbolizado, retorna. Não como repetição idêntica, mas como transformação degradante da experiência.

Por outro lado, quando há espaço para escuta qualificada, reflexão e elaboração emocional, o mesmo conteúdo psíquico pode seguir outro destino. Experiências dolorosas podem ser ressignificadas, integradas à narrativa pessoal e transformadas em maturidade, empatia e expansão da consciência. A dor, nesse contexto, não desaparece por negação, mas se transforma por compreensão.

A psicoterapia, não elimina conteúdos internos, mas favorece sua transformação. Trata-se de um processo de reorganização simbólica, no qual emoções antes difusas ou intensas ganham forma, linguagem, sentido e novos significados saudáveis. Esse movimento permite que o indivíduo deixe de ser conduzido inconscientemente por conteúdos não elaborados e passe a se relacionar com eles de maneira mais consciente e integrada. Assim, as reações nevrálgicas são substituídas respostas calmas e assertivas.

Há também um aspecto importante relacionado à responsabilidade subjetiva. Se nada se perde, também não podemos simplesmente “descartar” experiências internas. Evitar, suprimir ou anestesiar sentimentos pode oferecer suposto alívio momentâneo, mas tende a manter o conteúdo ativo em níveis mais profundos. O trabalho psíquico exige disposição para entrar em contato, ainda que gradualmente, com os conteúdos que precisam ser transformados.

A experiência humana é dinâmica por natureza, e a possibilidade de transformação está sempre presente. Essa perspectiva convida a uma postura mais realista e ao mesmo tempo mais esperançosa diante da saúde mental. Em síntese, a dor psíquica que não encontra elaboração tende a retornar sob a forma de sintomas, mas quando é acolhida, processada e compreendida, pode se transformar em crescimento, aprendizado e sabedoria para uma boa existência!

Para saber mais: clinicajulioperes.com.br