



ID: 116224329

20-03-2025



26 IDEIAS

PARA COMBATER O RESSENTIMENTO

Como melhorar a emoção individual e coletiva, com impactos sociais e políticos, que causa frustração e indignação? Historiadores, sociólogos, académicos, analistas, pensadores e comunicadores respondem

— POR MAFALDA ANJOS

JORNALISTA E AUTORA
DO PROGRAMA "ANATOMIA
DO RESSENTIMENTO"
NA ANTENA 1



No início dos anos 90, parecia encontrada a fórmula ideal para uma organização social próspera e satisfatória. Junta-va a paz, a democracia e o capitalismo numa combinação tão promissora que o politólogo Francis Fukuyama chamou-lhe mesmo o “fim da História”.

Duas décadas depois, ficou claro que este casamento feliz não duraria para sempre ou, pelo menos, passaria por crises intensas. A ideia de fim da História era, mais do que otimista, um tiro ao lado.

A emoção do ressentimento, uma certa ideia de frustração e de deceção com as respostas que o sistema capitalista democrático entregou a grande parte das populações, catapultou uma crescente exigência de dignidade. Sendo um combustível poderoso, com impactos profundos na nossa sociedade e na nossa vida pública, estava aqui encontrado um filão aproveitado por muitos, que procuraram ser os porta-vozes deste descontentamento. No programa *Anatomia do Ressentimento*, emitido na Antena 1 e disponível nas plataformas de podcast habituais, procurou-se “dissecar” esta emoção que perpassa pelas sociedades, e tentar perceber melhor as suas causas e os efeitos psicológicos, sociais e políticos. No final de cada episódio, os 26 convidados – com formações, experiências e ocupações muito distintas – deixaram ideias singelas para combater o ressentimento. Aqui estão elas.



1 ANDRÉ TEODÓSIO
Ator, escritor e encenador

“Gosto pelo desconhecido”

“A minha sugestão é saber ter surpresa sobre o desconhecido, uma pessoa desconhecida, uma obra de arte desconhecida, filtrando informações válidas sobre aquilo que estamos a pensar e sobre aquilo que estamos a ver. Cultivar o gosto por se deixar surpreender, não querer ter segurança em relação a esse desconhecido, deixar-se ir nesse desconhecido... seja um poema, seja um filme, seja um grupo de pessoas que está na nossa rua.”



2 ANDREIA GALVÃO
Ativista climática, estudantil e antirracista e uma porta-voz do movimento *Vida Justa*

“Falar mais”

“O oposto de solidão é comunidade. Neste momento, em que as pessoas atravessam tantos desafios, é sempre bom percebermos que, qualquer coisa que seja, há sempre outras pessoas a passar pelo mesmo. Seja na nossa família, seja no nosso grupo de amigos, sejam as pessoas que encontramos na política ou no trabalho. Penso que precisamos de falar mais e de olhar um bocadinho mais pelas pessoas que estão à nossa volta.”



3 ANTÓNIO ARAÚJO
Historiador e diretor de publicações da Fundação Francisco Manuel dos Santos

“Ler mais”

“Promover a leitura e promover também a Ciência e a divulgação de factos objetivos, de informação. As forças extremistas, de um lado ou do outro, gostam muito de se enredar nestas questões de guerras culturais, que já pertencem um bocadinho ao mundo de ontem. Ler livros, ler jornais, é uma forma de as pessoas começarem a perceber um pouco o mundo em que vivem.”



4 ANTÓNIO BRITO GUTERRES
Assistente social e especialista em estudos urbanos

“Melhores serviços para todos”

“Melhores políticas públicas para todos. Melhores serviços para todos. Porque nos últimos anos, desde a austeridade, isto também tem contribuído para criar tensão entre grupos e tem fortalecido a questão do outro. A infelicidade geral de nós todos tem contribuído para nos dividirmos. Quanto melhor estivermos todos, mais disponíveis estamos também para que cheguem outros, e para considerar coletivamente todos.”



5 ANTÓNIO COSTA PINTO

Político e Professor
convidado no ISCTE

“Devolução de bens sociais”

“Combater o ressentimento passa fundamentalmente por dois aspetos. Ao Estado, voltar num certo sentido à sociedade e à devolução de bens sociais. Aos partidos políticos, exatamente o mesmo.”



6 BERNARDO PIRES DE LIMA

Especialista em relações internacionais
e ciência política e conselheiro político
do Presidente do Conselho Europeu

“Mais fazedores”

“Um programa praticável pelos líderes políticos responsáveis e maduros e moderados, de grande empatia com os cidadãos, ou seja, mais presença no terreno, serem mais ouvintes, serem mais fazedores do que faladores, terem uma noção de que há zonas do território nacional, europeu, por visitar. Há partes incríveis da Europa esquecida que têm um ressentimento próprio que vai acumulando e que depois se expressa muitas vezes em movimentos e partidos que querem outra coisa: destruir a convivência social e o saudável debate democrático. Sugeria que se regressasse ao terreno com uma mensagem de esperança com as pessoas, associando-se sempre a uma grande eficácia das políticas públicas, que precisam de monitorização, valorização e grande critério na sua aplicação.”



7 CATARINA REIS DE OLIVEIRA

Professora auxiliar no Instituto Superior
de Ciências Sociais e Políticas da Universidade
de Lisboa e especialista em migrações

“No lugar do outro”

“É colocarmo-nos no lugar do outro. Portugal é um país de emigração. Bastava recordar a nossa experiência como emigrantes para pensar nos imigrantes que hoje recebemos.”



8 DULCE MARIA CARDOSO

Escritora

“Rendimento básico incondicional”

“Sou há muito tempo defensora do rendimento básico incondicional, porque acho que todos nascemos com as mesmas necessidades, mas nem todos nascemos com as mesmas capacidades. Uma coisa sabemos: o trabalho, o bom trabalho, o trabalho que paga, que remunera dignamente está a escassear, e portanto, como acredito que todos nós temos direito a uma vida digna, creio que isso poderia ajudar a uma sociedade mais justa.”



9 FILIPE DUARTE SANTOS

Docente na Universidade de Lisboa,
e especialista em ambiente e alterações
climáticas

“Temperar com o tempo”

“O ressentimento é uma coisa emotiva. E nós temos essas duas componentes, não é? A da emoção e a componente mais racional, mais calma, mais ponderada. O ressentimento tem a sua função, mas penso que temos de temperar isso com tempo. Sempre o tempo.”



10 GUSTAVO CARDOSO

Professor de Ciências da Comunicação
no ISCTE, investigador no CIES e diretor
do Obercom

“Encontrar ponto de contacto”

“Em termos de lógica civilizacional, nós devíamos, pelo menos uma vez por semana, tentar encontrar algum ponto negocial possível com alguém de quem discordamos. Isto é válido para o que se passa dentro de casa, no trabalho, seja na universidade ou numa empresa... Tentar encontrar um ponto de contacto para iniciar qualquer tipo de negociação e não viver num mundo em que nos sentimos obrigados àquilo que o Umberto Eco chamava de divérbio – a ideia de que não é um debate, nem discussão, é uma coisa intermédia, ou seja, aquilo que nós vemos na televisão e que acaba por marcar o nosso dia a dia.”

ID: 116224329

20-03-2025



11 GUSTAVO JESUS
Psiquiatra

“Melhorar a literacia emocional”

“O nosso cérebro está programado para identificar injustiça, para identificar diferenças, porque o meu grupo vai estar prejudicado versus outros. Portanto, há vieses cognitivos que geram emoções de ressentimento, entre outras. Portanto, se eu pudesse tomar uma medida, seria melhorar a literacia emocional e, sobretudo, dar estratégias de gestão emocional, gestão de conflitos, gestão daquilo que o nosso cérebro produz e que toma conta de nós, que são as emoções. A maior parte das pessoas não percebe que as emoções estão a tomar conta delas e não percebe que os vieses com que analisam a realidade vão influenciar grandemente o seu comportamento, mas que, olhadas de fora, aparentemente há ali algumas incongruências na narrativa, por exemplo. Era muito importante educar as crianças, os jovens e os adultos com estratégias de gestão emocional, identificação de vieses cognitivos, de vieses na perceção das injustiças, porque isso, certamente, mesmo que o mundo fosse imperfeito, iria mitigar a sensação de ressentimento e as suas consequências.”



12 JAIME NOGUEIRA PINTO
Político e historiador

“Discurso menos hipócrita”

“O ressentimento tem muitas vezes uma base real entre as profundíssimas desigualdades que as nossas sociedades geram, e, ao mesmo tempo, o discurso completamente igualitário e de certo modo hipócrita das elites. Se o discurso fosse menos hipócrita e as políticas fossem mais verdadeiramente integradoras, portanto corrigindo exatamente aspetos de solidariedade nacional, de justiça tributária, se houvesse esse esforço da parte dos de cima... poderia também haver um esforço da parte dos de baixo para também olharem para aquilo que é positivo. Ou as elites se automudam ou são substituídas por outras elites – esse é o problema.”



13 JOANA GUERRA TADEU
Ambientalista e comunicadora

“Voltar ao coletivo”

“Organização popular. Acho que nós temos de voltar à rua, ao coletivo, a conhecer os nossos vizinhos e conhecer as pessoas que têm as mesmas preocupações que nós e unir-nos a elas, tanto do ponto de vista emocional como do ponto de vista mais racional. Seja nas lutas seja depois, também, no processamento destas emoções, que são todas elas muito válidas. Lutar sozinhos é o mesmo que não estarmos a lutar, porque ninguém aguenta – cansamo-nos, temos vidas difíceis, a vida é dura, está caro viver, viver é cansativo. Temos de conseguir recapturar este sentido de solidariedade com o próximo e isso só se faz se nos jun-



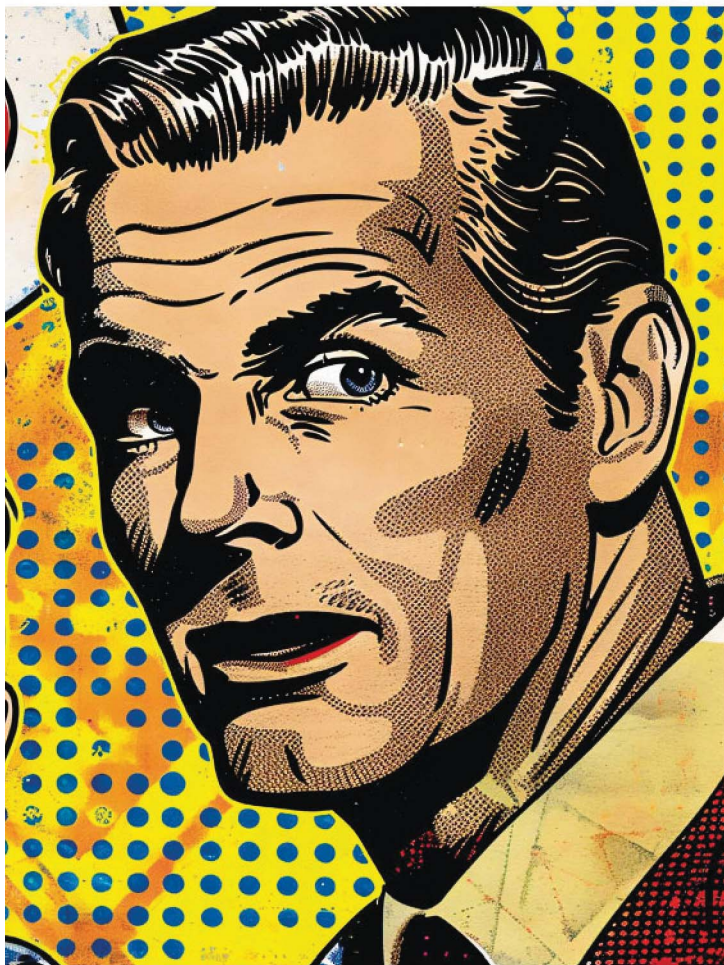
tarmos em coletivo, em espaços de diálogo, em que nós podemos questionar as coisas sem medo, em espaços de entendimento. Ao resgatar estes valores comunitários e lutarmos por estas mudanças em conjunto, vamos conseguir também fazer esta redistribuição do poder, do poder de decisão e do poder da ação. Já percebemos que infelizmente tudo nos está a levar para este abismo climático e outros, e podemos redistribuir esse poder e essas ações por todos – aí, sim, conseguiremos chegar a uma sociedade de que deixe menos ressentimentos aos próximos.”



14 JOÃO CANCELA
Cientista político e professor auxiliar de Ciência Política na nova FCSH

“Mudar a democracia”

“A minha ideia para combater o ressentimento passa pelo diagnóstico de que a democracia não é muito divertida. Fica difícil defender ativamente a democracia, quando ela pode parecer chata e repetitiva e pouco capaz de trazer coisas novas. A minha sugestão, talvez seja um pouco louca, é mudar aspetos da democracia – não todos, nem os mais fundamentais –, mas permitir que novas pessoas sejam ouvidas. Os jovens, em particular. Vários países europeus têm baixado a idade do voto, e isso pode também contribuir para introduzir assuntos no discurso e no debate político que tendem a ser ignorados, sobretudo num país envelhecido como é o caso português. Podia suscitar um debate na sociedade sobre quem é que devemos ouvir e quem é que devemos dar voz, e isso, só por si, suscitaria novas conversas, o que pode ser um bom antídoto para o ressentimento.”



15 JOÃO MARIA JONET
Consultor político e comentador

“Conversas construtivas”

“Tem-me valido este raciocínio: com quantas pedras na mão é que eu estou a partir para esta conversa? Há sempre pessoas com quem nós partimos para conversar com muitas pedras na mão. Como tenho, socialmente, muitos amigos de esquerda radical e, familiarmente, muitas pessoas da direita radical, tento, quando estou a falar com elas, avaliar com quantas pedras na mão é que eu estou, e com quanta raiva, quanto ódio é que esta posição tem, e com quantas pedras na mão é que a outra pessoa está. Eu faço esta conta antes de começar a falar: estou a fazer isto porque eu quero ouvir esta pessoa, ou porque quero agora dizer que rebentei num argumento e os meus primos ouviram e foi um espetáculo...? Tentar ter conversas construtivas com quem se pode ter, com quem de quem nós gostamos, e tentar não dividir. Vê-se muito nos Estados Unidos – já há muitas famílias muito partidadas por causa destes temas.”

“A maior parte das pessoas não percebe que as emoções estão a tomar conta delas e que os vieses com que analisam a realidade vão influenciar o seu comportamento”



16 JOÃO RODRIGUES

Professor auxiliar da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra e investigador do Centro de Estudos Sociais

“Redução das desigualdades”

“Um dos problemas que marca as democracias é o sentimento de impotência política e democrática. As pessoas sentem que a mobilização social já não produz resultados económicos significativos, e esse sentimento de impotência alimenta o sentimento de injustiça. O ressentimento nos países europeus combate-se através da redução das desigualdades económicas e sociais, particularmente aquelas que têm que ver com a posição e a situação das classes trabalhadoras. É preciso voltar ao tema clássico da história do capitalismo, que é a questão social. O que nós temos de fazer é relativamente simples: assegurar pleno emprego, direitos laborais, serviços públicos de acesso universal, dar à maioria da população um sentimento de segurança económica e social. Isso torna as pessoas menos avessas à mudança. E, sobretudo, levar a sério as queixas económicas e sociais da gente comum.”



17 JOSÉ PACHECO PEREIRA

Historiador, analista político e fundador do arquivo Ephemera

“Mais liberdade”

“É preciso combater a desigualdade, mas vou passar do sofisticado para o bruto: mais dinheiro, mais escola, o mais cedo possível, melhor escola, ou seja uma escola difícil e que não mata a curiosidade, que são as duas coisas fundamentais, mais tempo livre para aqueles que não o têm e melhores procedimentos nas democracias. E que se respire mais liberdade, contra qualquer forma de censura.”



18 JOSÉ PEDRO ZÚQUETE

Político e investigador principal no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa

“Ir às raízes”

“Qualquer solução para combater o ressentimento tem de ir às suas raízes. Temos obrigatoriamente de falar do impacto da globalização, porque ela aumentou o sentimento em muitas pessoas de perda de controlo sobre o destino das suas vidas e das suas comunidades, quer a nível socioprofissional quer a nível cultural. A nível socioprofissional, há um aumento da precariedade, da desigualdade e do desespero ligado à perda de estatuto e dignidade.

Na base do apelo antissistema estão emoções negativas, como o ressentimento, a cólera, mas também estão emoções positivas de autoestima, ou seja, de reconhecimento das ansiedades de uma parte substancial da população. E também de emoções como a nostalgia. O sucesso das forças antissistema está também ligado a esta tentativa de recuperar a segurança existencial. Não há uma ideia mágica, mas qualquer ideia para combater o ressentimento tem de partir desta premissa.”

ANATOMIA DO RESENTIMENTO

Nesta série da Antena 1, da autoria de Mafalda Anjos, o mote foi dissecar o fenómeno do ressentimento e mergulhar nas suas causas e nos seus efeitos sociais e políticos, com 26 convidados que ajudaram a fazer luz sobre o tema. Os 13 episódios estão disponíveis em antena1.rtp.pt e nas plataformas de podcast habituais.



19 LUÍS PAIXÃO MARTINS
Consultor de comunicação

“Ressentimento contra ressentimento”

“Vou responder na qualidade de propagandista reformado. Não estou aqui para mudar o mundo, estou aqui para perceber como é que o mundo funciona e agir em conformidade com a maneira como o mundo funciona. Vou pegar na ideia de Edward Bernays, que dizia que a única maneira de combater a propaganda é com mais propaganda ou melhor propaganda. Com o ressentimento é a mesma coisa, ou seja, se eu tiver alguma dificuldade comunicacional relacionada com o ressentimento adversário, tenho de criar uma situação para combater esse ressentimento com outro tipo de ressentimento.”



20 PEDRO ADÃO E SILVA
Sociólogo e professor auxiliar do Departamento de Ciência Política e Políticas Públicas do ISCTE

“Atrasar as aprendizagens”

“A minha sugestão é muito concreta: atrasar as aprendizagens. Acho que se gerou nas nossas sociedades a precipitação de que é preciso começar a formalizar a realidade muito cedo, aprendendo a ler, a escrever, a fazer contas. Isso não só promove a miopia, isto é, diminui a nossa capacidade de olhar para o longe e de imaginar, que é aquilo que se espera de uma criança, como cria uma desigualdade de género que está associada às fases distintas de maturação dos rapazes e das raparigas. E, mais tarde, traduz-se num ressentimento que está muito presente nos nossos dias. Acho que precisamos de pensar e parar, e, se calhar, esta ideia de ter notas muito cedo, de avaliações, formalização das aprendizagens já quase no final, antes da primária, tem resultados políticos inesperados e negativos que vale a pena olhar.”



21 PEDRO MAGALHÃES

Cientista político e investigador e coordenador do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa

“Liderança política”

“Eu não estou muito interessado em combater o ressentimento. Porque o ressentimento, em muitos casos, é compreensível e é legítimo. O que eu acho que nos falta, talvez, é, por um lado, distinguir entre o ressentimento legítimo e o ressentimento baseado em coisas evidentemente falsas. Temos que nos perguntar quem é que não está a fazer o seu trabalho se as falsidades permanecem. E precisamos de alguém que mobilize o ressentimento num sentido produtivo. Sinto que falta liderança política que canalize esse ressentimento de forma construtiva.”



22 RICARDO PAES MAMEDE

Economista e professor associado e diretor do Mestrado em Economia e Políticas Públicas do ISCTE

“Confiança nas instituições”

“Esta era do ressentimento não é fruto de um fator exclusivo. É fruto de uma conjugação de fatores económicos, culturais, políticos, mediáticos. E, portanto, também não acredito que seja uma medida que vá resolver esta situação e criar uma sociedade mais saudável na forma como as pessoas se relacionam e como os sistemas políticos funcionam. Há muito trabalho a fazer no combate às desigualdades, no combate à precarização da vida das pessoas, na menor instabilidade financeira, mas também há trabalho importante a fazer do ponto de vista de educação cívica, de promover informação rigorosa e também de fortalecer a confiança nas instituições. Isto pressupõe também critérios éticos elevados por parte de quem tem responsabilidades públicas e não podemos deixar de exigí-los.”



23 ROSA MONTEIRO

Socióloga, professora auxiliar da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra e investigadora do Centro de Estudos Sociais

“Mais justiça social”

“A minha visão é de que a democracia dá muito trabalho, exige conhecimento e coragem contra os taticismos, exige convicção, exige capacidade de implementação de políticas que nos permita recuperar a confiança nas instituições, na qualidade ou na capacidade do Estado como pilar fundamental da qualidade da democracia. E, portanto, a crença de que é possível continuar um projeto de promoção da justiça social em que os movimentos de emancipação dos indivíduos, das classes sociais, dos grupos subordinados como os movimentos feministas, antirracistas, anticoloniais, LGBTQI e outros, rompam esta ligação algo perigosa que criaram com forças de mercadorização e do capitalismo financeiro, tendo abandonado de alguma maneira a luta pela proteção social.”

“O ressentimento nos países europeus combate-se através da redução das desigualdades económicas e sociais, particularmente aquelas que têm que ver com a posição e a situação das classes trabalhadoras”



24 SUSANA PERALTA

Economista, especialista em Economia Pública e Economia Política e professora na Nova SBE

“Mais redistribuição”

“Julgo que o que é mesmo muito importante é fazer mais redistribuição, ou seja, chegar ao sítio onde o ressentimento nasce, com políticas sociais de diferentes níveis que não envolve apenas dar dinheiro às pessoas. Envolve também uma educação de qualidade, desde a mais tenra idade. E, no fundo, não deixar que as comunidades se sintam abandonadas, o que envolve políticas de proximidade que são multifatoriais e que também têm uma dimensão cultural.”



25 VICENTE VALENTIM

Cientista político

“Focar no lado positivo”

“A minha ideia passa pela forma como se fala dos grupos sociais que convivem numa sociedade e, principalmente, da forma como se fala do outro numa sociedade. Grande parte do ressentimento que leva ao voto da direita radical, por exemplo, vem de uma perceção errada acerca dos efeitos da integração das minorias. A partir do momento em que se fazem campanhas políticas focadas naquilo em que, por exemplo, a imigração tem para oferecer, como seja o foco em diferentes tipos de trabalho, o potencial em termos de inovação, o rejuvenescimento da população, etc., acaba com muito deste ressentimento e do medo infundado que há em relação às minorias e, assim, torna as pessoas muito mais positivas em relação a elas. A minha ideia é esta: as campanhas e a retórica política devem focar-se mais nos lados positivos da integração e nos pontos em comum que os vários grupos sociais têm.”



26 VÍTOR MATOS

Jornalista e biógrafo de André Ventura e Marcelo Rebelo de Sousa

“Dignificação de todos”

“Lembro-me do livro *Tiranania do Mérito*, do Michael Sandel, em que basicamente ele responsabiliza o discurso dos políticos mainstream de elogiar o sucesso das pessoas que se licenciam, que sobem na vida, e a ideia de que subir na vida é que é bom, o que cria todo um exército de derrotados, que são todos os que não conseguem isso. Isto leva à ascensão dos populismos, porque estas pessoas sentem-se excluídas desse sucesso social. Tanto o PS como o PSD deviam ter um discurso não só voltado para o mérito das elites e para o elevador social, que é muito importante, mas também para a dignificação daqueles que não são reconhecidos como tendo sucesso, mas que têm vidas que são bem-sucedidas e reconhecidas, independentemente de serem doutores, médicos ou engenheiros.” visao@visao.pt

DEBATE
26 IDEIAS
PARA COMBATER
O RESSENTIMENTO