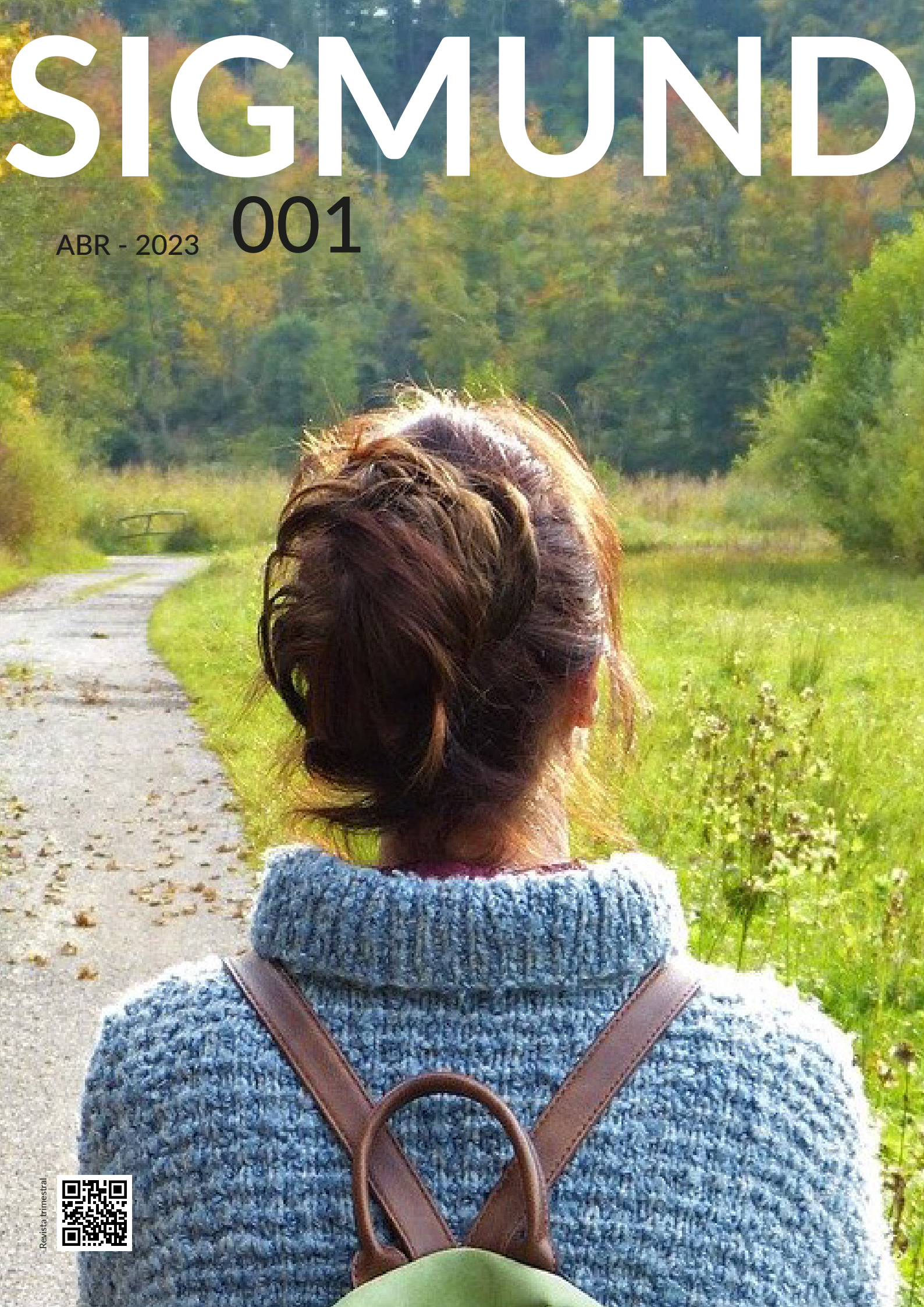


SIGMUND

ABR - 2023 001



materializemos... Façamos alquimia com o desejo e outras transformações preexistentes. Façamos desta nova revista uma réplica do nosso exercício diário enquanto terapeutas: materializar o pensamento, a ideia latente, tornando-a visível, de sentido e de utilidade para uma nova perspectiva. Nasce um novo membro da clínica Sigmund. Uma revista trimestral composta por artigos e rubricas realizados pel@s noss@s terapeutas. Espero que tirem tanto proveito deste sonho como nós. Boas leituras.

João Matos

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | JOÃO MATOS
Psicólogo-Psicoterapeuta | O Estreitamento da Opacidade |
| 3 | JOANA CORREIA
Psicóloga Clínica | Vai ser autónomo e não me chateies! Ou, uma indignação sobre o futuro da autonomia instantânea |
| 4 | FILIPA SANTOS
Psicóloga Clínica | Fantasiar e Sonhar: um bem necessário e imprescindível |
| 6 | JOANA BECKER
Psicoterapeuta | O conflito no corpo: as manifestações psicossomáticas |
| 8 | ANA FIDALGO
Psicóloga Clínica | As portas e janelas do nosso mundo – Uma reflexão sobre os limites |
| 10 | RUTE LOPES
Psicóloga Clínica | Brincar (não) ocupa lugar: breve reflexão sobre a importância do brincar |
| 11 | LILIANA MARQUES
Psicóloga Clínica | “Enquanto não tornares consciente o inconsciente, ele vai conduzir a tua vida e chamar-lhe-ás destino” (Carl Jung) |
| 13 | CARINA ASSUNÇÃO
Psicóloga Clínica | “Tudo o que fazemos em vida ecoa pela eternidade” – Marco Aurélio |
| 15 | MAGDA SILVA
Psicóloga Clínica | Adolescência, autonomia e o adeus à infância |

o estreitamento da opacidade

há 90 anos atrás, aquando uma troca de correspondência entre Freud e Einstein com o propósito de ambos pensarem em conjunto sobre uma solução para a paz no mundo, Freud confessou estar desiludido com a humanidade. Depois de dedicar grande parte da sua vida no intento de contribuir para um maior bem-estar psíquico das mulheres e homens, eis que vive uma primeira grande guerra e se encontra às portas de assistir aos novos movimentos que antecipariam a segunda guerra mundial. Por esta altura, em 1932, posições ideológicas estariam a ficar cada vez mais distantes no que toca ao entendimento e ao diálogo e estava crescente a unilateridade de fracções.

Embora que, a uma escala menor, recentemente tivemos a oportunidade de assistir a um movimento semelhante durante a pandemia. Uma cisão de opiniões muito vincada. Algo que recorrentemente também observamos em outras dinâmicas, tais como acontece com a adeptos de equipas de clubes, partidos políticos, religiões e outros mais.

Cisões de menor ou maior amplitude irão sempre desiludir qualquer humano com identidade mais consolidada. Nesta divisão sem cinzentos predomina a falta de perspetiva, a falta de tolerância, a falta de empatia, a falta de paciência, a falta de pensamento secundário, a falta de humanismo... em suma, uma data de faltas, que no fundo se traduzem por um deficitário desenvolvimento identitário e por uma fixação excessiva na identidade de grupo, que peca por não se reduzir apenas à necessária passagem, mas supostamente transitória e temporária etapa do processo de construção identitário.

No processo evolutivo da construção identitária, o estancamento e permanência na identidade de grupo

será a bengala que sustenta a incapacidade de progressão no sentido da identidade idiomórfica, que remeteria o indivíduo para uma identidade mais genuína e diferenciada dos demais. Se a identidade de grupo se apresenta como um dos passos do percurso no desenvolvimento identitário, seria esperado numa evolução saudável, em que posteriormente esta desse lugar ao que é denominado por identidade idiomórfica.

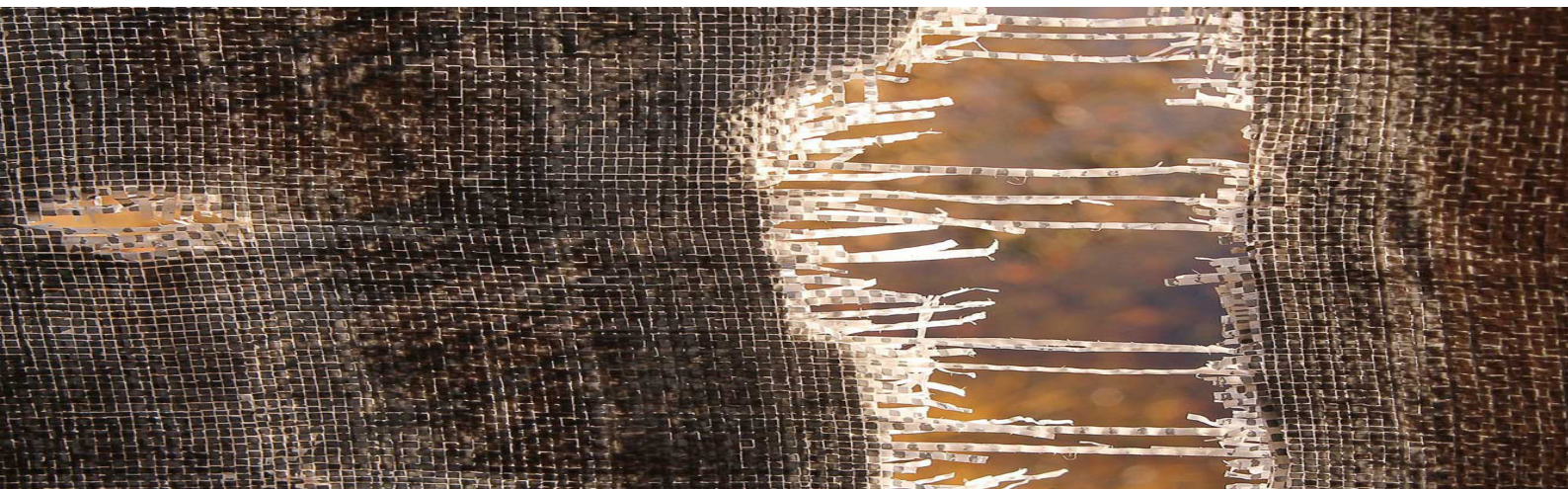
Na base deste tropeçar numa identidade menos definida encontram-se vários aspectos, sendo talvez o mais importante, o de uma ambivalência mal conseguida em idade precoce, fruto de um clivado negativo algo significativo e impeditivo de uma visão mais limpa e apetecível da realidade.

Quando as brumas são herdadas será difícil que um processo de confiança no outro seja conseguido, tornando-se a aliança a grupos uma tentação aparentemente mais segura, mas também perigosa para a democracia dos humanos.

Todo o indivíduo tem fantasmas e quanto maior for a sua abundância, mais difícil será a sua digestão, sendo por vezes utilizado o recurso ao depósito destes em recipientes externos sem que nenhum trabalho terapêutico possa ser exercido. Quando tal acontece desta forma voltamos à perpetuação de um ciclo. À herança relacional. A um fado novamente tocado.

Sabemos também que é em momentos de maior tensão que o pensamento elaborado/secundário cede para o pensamento primário, compreendendo-se a tentação da adesão a esta aliança securizante numa massa partidária que adopta uma posição de extrema convicção. O pensamento primário não tem cinzentos e o pensamento elaborado é atirado ao charco.

Face a este funcionamento humano em momentos de "cólera", torna-se difícil acreditar na inversão do destino quando estes aspectos se apresentam profundamente enraizados, muitas vezes inacessíveis a uma consciência capaz de os ir trabalhando. Contudo, será inevitável não mantermos a crença de que o futuro da humanidade possa ser mais balanceado. De que a humanidade tem evoluído no sentido de questionar o seu próprio pragmatismo.





vai ser autónomo e não me chateies! ou, uma indignação sobre o futuro da autonomia instantânea

quantas vezes desejei que os meus filhos fossem à casa de banho sozinhos, durante o dia ou a noite. Quantas vezes me perguntei *qual o mistério, aparentemente exclusivo dos pais, em barrar manteiga no pão? Como é que o óbvio cansaço se transforma em energia aparentemente inesgotável quando ele chega à cama? O que faço eu com a não cooperação em preparar a mochila para as atividades do dia seguinte?*

Quantas vezes estendi a todos os átomos à minha volta o desejo profundo que os meus filhos se tornem autónomos? Até que o desejo e o que sonho para eles no futuro se transformou em necessidade e a sua aplicação irrevogável. Não existe alternativa. Eles têm de compreender. Tem de ser. Se não conseguirem, no limite, terão simplesmente de obedecer.

Não existe alternativa porque eu não tenho alternativa. Ou porque a alternativa supera os meus limites. O meu tempo. A minha disposição e a minha disponibilidade.

Porque desejo que os meus filhos sejam autónomos? Para que possa respirar ou voltar a ser pessoa? Para os preparar para o futuro? Para estar preparada para comparações e escrutínios sobre o meu sucesso parental? Para ser um bom exemplo?

A verdade é que as minhas exigências pela sua autonomia produzem resultados estrondosos! Tal Farinha Amparo, ou Milupa Multivitaminico, resolvo um sem número de

complicados problemas através de um simples processo: pegar numa grande tigela de *status quo* (e institucionalismo, já agora), deitar-lhe uma boa quantidade de atividades, trabalhos de casa e ocupações (quentes ou não), juntar-lhes o preparado de potencial humano em forma de criança, e misturar bem e rapidamente, sem pensar em grande coisa para além das instruções, já que o resultado poderia ficar aquém do anunciado no pacote.

Este tipo de alimentação não vem, bem sabemos, sem alguns danos colaterais, mas para *quê questionarmos um quotidiano já tão pesado? Há alguém que, por favor, consiga valorizar todo o meu esforço como mãe, profissional, amiga, esposa, protetora do ambiente, filha,...? Como poderei eu manter todos estes papéis e não deixar cair bola nenhuma? Ninguém percebe que mereço o desconto e fazer alguns atalhos? Afinal, estou exausta, e amanhã a carga não diminuirá. Tenho esse direito!*

Mas a que custo...?

...rapidamente a minha linha de pensamento, a dificuldade da questão, é salva por uma racionalidade superior: *Seja como for, nunca poderei permitir uma relação de co-dependência com eles... Dormirem na minha cama? Dar-lhes comida à boca?*

Imediatamente surgem as estoicas referências da realidade externa, com as suas curvas de crescimento normal, e os seus guias de parentalidade (ironicamente) positiva: *Estás louca!!*, - gritam-me, num bichanar contido. Assim não terei mão neles. Nunca se conseguirão desenvencilhar. Estou a condená-los à infantilidade eterna.

Durante aqueles 3 ou 5 minutos por dia em que encontro o silêncio e o espaço para respirar, a tranquilidade leva-me para dentro e encontro-me, surpreendida, comigo. Não com o que eu esperava ver, ou imaginava ter, então, tempo para elaborar (estratégias para lidar com a resistência das crianças, justificações pseudo-científicas e pedagógicas para a minha rigidez,...), mas com o rasto da minha história. O caminho que me trouxe até este papel de adulta, mãe, trabalhadora, representante de uma vida que se quer de sucesso. Um tipo de sucesso muito específico.

Relembro-me dos jovens em consulta, asfíxiados pela pilha de tarefas e compromissos pelos quais precisam de passar para chegar ao que realmente querem: a proximidade afetiva com os pais.

Então a pergunta reincide uma e outra vez, como que exigindo uma resposta que é mais dura de encontrar do que desejo. Pergunto-me: *estarei a ser honesta no objecto da minha preocupação? Será por eles, ou estará mais em*

causa a minha própria autonomia emocional? Consigo tolerar ser diferente, dos meus pais, dos meus vizinhos, dos meus ídolos? Ou terá também a minha autonomia emocional ficado presa, bem lá atrás, quando me convidaram (ao empurrão) a desenvolver uma autonomia comportamental e cognitiva prematura?

Ou seja, conseguiremos nós desenvolver uma verdadeira e coesa autonomia (aquela que, passe a redundância, se vale a si mesma), pela mão da obrigatoriedade em desvincularmos-nos?

Para alcançar a autonomia, sei que é preciso desenvolver competências. No entanto deparo-me com a incongruência de desejar a sua autonomia através da pressão parental, externa a si, e de que saiba delegar em mim a decisão sobre o que realmente precisam. Na escola que frequentam, as atividades extracurriculares, na forma como se relacionam, o que comem e até no que fazem com o seu espaço e tempo livre. Tudo é determinante para não deixar descarrilar a carruagem. Invisto, assim, tudo o que tenho no aprimorar das suas competências em fazer exatamente como é esperado de si. Percebo que tenho, tantas vezes, errado na palavra. Debatendo-me para não o assumir, deparo-me, não com o desejo de que sejam autónomos, mas sim, autómatos.

Conseguirei, pela branda autoridade parental estimular, o crescimento de algo que só o é, por definição, quando movido a partir de dentro? Estarei a treinar filhos para ir ao penico e superarem o desamparo dos confrontos conflituosos entre pares às custas de uma enurese emocional crónica?

Estarei a impor uma autonomia forçada às custas de uma saudável identidade autónoma?

A viver entre realidades – as da minha infância, da cultura predominante, da sociedade onde trabalho e me movo, das necessidades dos meus filhos e, finalmente, das minhas – estou eu, não podendo virar costas a nenhuma e tentando não me deixar levar pela idealização de que posso viver consoante uma só. O lugar que encontro é trabalhoso, tantas vezes desconfortável, mas tem, mesmo lá ao lado o prazer e a satisfação, sempre que me dou espaço para lhes tocar. Não é um lugar fixo, nem me posso congratular por ter encontrado a resposta. É um lugar em movimento, que se altera a cada passo que dou e que remete para a humildade o pensamento arrogante de saber “a resposta”. Não a sei. E a única forma suficientemente sã de ir concluindo é, como me recordava um amigo, tal corda de alaúde, não estar nunca demasiado tensa ou demasiado solta, para permitir a vibração afinada e ir tocando uma melodia harmónica entre todas as realidades que vivem em mim.

FILIPA SANTOS

fantasiar e sonhar: um bem necessário e imprescindível

numa sociedade em que o “normal” é ter muito para fazer, é frequente assistirmos a crianças que se encontram totalmente esgotadas e assoberbadas com a quantidade de atividades escolares e extracurriculares que têm para fazer. Como, se cada vez mais, lhes fosse exigido terem uma agenda de adultos, num corpo de crianças.

Os adultos, cada vez menos possibilitam a existência de tempos e espaços em que não “haja nada para fazer”, como se isso significasse que o tempo está a ser mal aproveitado e, que desta forma, isso não se reflita em resultados quantificáveis a curto prazo.

Na maioria das vezes, é nestes momentos, sem imposição da realização de atividades, que é possível às crianças serem donas do seu tempo e, que possam fazer e ser nele, tudo aquilo que elas quiserem, promovendo assim as suas capacidades de fantasiar.

Entenda-se que este é um processo necessário para que as crianças sejam capazes de resolver os seus conflitos internos e para que estes, não as bloqueiem.

As brincadeiras, os contos de fadas e os sonhos são formas de elaborar as fantasias inconscientes e de possibilitar o desenvolvimento da capacidade de fantasiar.

Através do ato de brincar é permitido à criança explorar a realidade, conhecer o material com que se brinca e as próprias limitações. E para além do mais, possibilita a resolução dos seus conflitos intrapsíquicos e encontrar neles uma forma de expressão. Como Segal (1993) revela, este é um meio de apreender a distinguir entre o real e o simbólico, possibilitando que, nessas, ela possa ser mãe ou pai, cuidador ou cuidado, realizando um objeto novo. O que merece particular atenção são aquelas crianças que se inibem de brincar.

Os contos de fadas são uma forma de falar das fantasias e de dar à criança a compreensão para as suas angústias, conflitos e pressões, enquanto as histórias próximas do real e das vivências, não fazem com que a criança se sinta entendida.

Os sonhos, também são fundamentais na elaboração dos acontecimentos, tal como nos sugere por Bettelheim (2002) “uma pessoa que seja impedida de sonhar, mesmo que não seja privada de dormir, fica prejudicada na habilidade com a realidade, torna-se perturbada emocionalmente porque não é capaz de elaborar nos sonhos os problemas conscientes que a bloqueiam”.

O que inevitavelmente coloca em tônica a frase do grande António Gedeão... porque afinal: “O sonho comanda a vida”!

Referências Bibliográficas:

- Segal, H. (1993). Sonho, fantasia e arte. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Bettelheim, B. (2002). A Psicanálise dos Contos de Fada (16ª ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra.



o conflito no corpo: as manifestações psicossomáticas

“quer se trate de sua expressão física ou psíquica, é a dor que leva o paciente a procurar ajuda” (McDougall, 1991).

Não é raro pessoas que chegam aos nossos consultórios com queixas de sintomas físicos, por vezes encaminhadas para psicoterapia após percorrerem especialistas de diferentes áreas da medicina. Algumas logo reconhecem e descrevem acontecimentos e sentimentos que podem estar relacionados ao sofrimento (passado para o corpo), outras são relutantes em aceitar que algo psíquico pode afetar o físico. Entretanto, é preciso reconhecer que somos todos psicossomáticos.

A palavra psicossomática se refere à influência da parte psíquica na parte física do organismo. Já as doenças psicossomáticas surgem como resultado de uma sobrecarga afetiva ou acontecimento traumático, como uma tentativa de resolução do conflito. Os sintomas surgem a partir do esforço do aparelho psíquico para lidar com a ansiedade, com a incapacidade de qualificar e lidar com as emoções.

Os estudos sobre a relação entre emoções e doenças foram impulsionados pela psicanálise e a busca por compreender os fenômenos históricos. No século XX, a histeria foi considerada como a expressão de conflitos emocionais por meio de sintomas físicos. Alguns autores apontaram a histeria como consequente de falhas na mobilização de recursos internos durante importantes fases do desenvolvimento, outros a entenderam como um modo defensivo usado por todas as personalidades, da normal até a mais patológica. Hoje em dia, não falamos mais em sintomas históricos. Considerada estigmatizante, a palavra histeria passou a ser evitada e foi excluída dos manuais diagnósticos (DSM e ICD). Entretanto, a relação entre mente e corpo, muito discutida e desenvolvida pela psicanálise, é hoje provada pela medicina psicossomática.

Apesar de não usar a palavra ‘psicossomática’, algumas obras de Freud remetem a tal conceito. Algumas décadas após estudar os fenômenos históricos, Freud (1926) apresentou o

conceito de ansiedade automática (ou angústia automática) como a consequência da incapacidade de lidar com uma situação traumática, quando se vive uma experiência de desamparo. A ansiedade automática se manifesta como um viver intensamente (trabalhar horas sem descanso, praticar atividades físicas extenuantes, se entregar a compulsões sexuais, etc.) com o objetivo de atenuar o sentimento de vazio. A escola argentina (Maldavsky, 1993) coloca em destaque o sentimento de vazio, considerado o principal responsável pelas chamadas psicopatologias contemporâneas (doenças psicossomáticas, transtornos alimentares, adições, traumatofílias). A somatização seria, sob essa perspectiva, a consequência do sentimento de vazio, da sensação de incapacidade, de desamparo.

O conceito de somatização é o resultado do interesse da medicina psicossomática pela experiência subjetiva e expressão pública dos sintomas. A somatização pode ser compreendida como uma comunicação não adaptativa do mal-estar. Quartilho (2016) fala no processo de somatização como “uma versão moderna dos impulsos inconscientes proibidos”, afirmando que seriam “os sintomas físicos a protagonizarem uma função psicológica defensiva”. Ou seja, seriam as representações afetivas a se convergirem em fenômenos somáticos.

Concordando com esse ponto de vista, a escola francesa aponta o trauma como o desencadeante de doenças psicossomáticas. Segundo Pierre Marty (1993), “esta explosão no corpo, que não é uma comunicação (neurótica) nem uma restituição (psicótica), tem uma função de ato, de descarga, que provoca um curto-circuito no trabalho psíquico”. Complementando essa ideia, temos o conceito de alexitimia (oriundo de pesquisas psicanalíticas) como uma explicação para o processo de somatização: **resultado da incapacidade de nomear estados afetivos ou descrever a vida emocional.**

Se os sintomas surgem da incapacidade de qualificar, de nomear estados afetivos e/ou acontecimentos traumáticos, a psicoterapia pode se apresentar como uma ponte entre a doença e a saúde. Na psicoterapia psicanalítica, também chamada de psicoterapia dinâmica, o paciente verbaliza seus pensamentos e sentimentos, ao invés de converter em ação ou em simples descarga emocional. A principal meta do tratamento é o desenvolvimento de uma função auto observadora, que permita ao paciente ter uma atitude mais cuidadosa com relação a si mesmo e seu corpo. O terapeuta busca captar qualquer indício de afeto vindo do paciente, muitas vezes perceptível através de respostas orgânicas (como enrubescimento cutâneo e tensão postural), ajudando-o a reconhecer e nomear seus estados afetivos. O resultado esperado é propiciar ao paciente uma

maior compreensão e domínio do seu mundo interno. É responder ao “grito desesperado de um corpo abandonado que apela por inscrição psíquica” (Costa, 2015, p. 105).

Referências Bibliográficas:

Costa, Gley (2015), *Infância Interrompida (Caso Lara)*. In: Costa e col. (Org.). *Clínica psicanalítica das psicopatologias contemporâneas*. Porto Alegre: Artmed. p. 104-112.

Freud, Sigmund (1976), *Inibições ansiedade e sintomas*. In: *Obras Completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira*. Rio de Janeiro: Imago. Tradução por J. Salomão. [original 1926].

Maldavsky, David (1993), *Processos e estruturas vinculares: mecanismos, erogeneidade e lógica*. Porto Alegre: Artmed.

Marty, Pierre (1993), *A psicossomática do adulto*. Porto Alegre: Artes Médicas.

McDougall, Joyce (1991), *A dor psíquica e o psicossoma*. In: *Em defesa de uma certa anormalidade*. Porto Alegre: Artes Médicas. p. 152-166.

Quartilho, Manuel João R. (2016), *O Processo de Somatização: conceitos, avaliação e tratamento*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.



At Eternity's Gate, 1890

Vincent van Gogh

as portas e janelas do nosso mundo – uma reflexão sobre os limites

se lhe pedir para selecionar nas seguintes frases quais se aplicam ao seu dia-a-dia, verifique quantas coleciona:

- Sinto medo/culpa/vergonha quando tenho de dizer que não a algo que não quero.
- Questiono muitas vezes se tenho o direito a ter tempo para mim, ou se estou a ser egoísta.
- Tenho problemas em entender se a resposta emocional do outro é da minha responsabilidade : não sei o que é “meu” e o que é “do outro”.

Se se identificou com alguma destas afirmações, como muitos de nós, possivelmente, os limites saudáveis não foram uma linguagem aprendida e praticada na sua vida.

Dizer não, para alguns de nós e em especial dentro da nossa cultura, soa a proferir uma espécie de feitiço maldito com efeito ricochete.

Acontece com frequência perguntar em terapia “ Para si é fácil dizer que não? Zangar-se?” - muitas vezes a resposta é “ Não. É muito difícil.”, seguida de uma respiração pesada. Outras vezes é um riso cúmplice. Independentemente da resposta, sei que para quem vive esta realidade, a falta de definição de limites traz consequências pesadas para si, para os que amam e para outras quantas coisas que fazem parte do seu dia-a-dia.

Aprendemos que uma frase começada ou terminada em “Não” é uma coisa feia de se dizer. Rude, fria, dura até. Ou mesmo sem “Não”, quando queremos oferecer uma alternativa que nos faz sentido a nós, continuamos a sentir que este comportamento não demonstra a nossa preocupação com o outro.

Criámos este significado acerca dos limites, quando eles nos trazem exatamente o contrário: limites saudáveis são bons para nós e para os outros. Permitem-nos abrimos com segurança e de forma mais completa. Permitem evitar a desregulação, e promover a confiança. Note-se a diferença: os “Muros”, marcados por silêncios crípticos e afastamentos fantasmagóricos, mantêm os outros afastados - os limites mostram-nos que janelas abrir para

espreitar o mundo lá fora e ensinam aos outros onde é a porta para entrar no nosso mundo. Os limites surgem de um lugar de amor, não apenas pela outra pessoa, porque estamos a ensiná-la a como amar-nos, mas de amor próprio.

Quando criamos e preservamos limites, também criamos e preservamos o nosso valor pessoal. Passamos a mensagem a nós próprios e aos outros de que merecemos respeito e amor.

Muitos de nós fomos condicionados a desrespeitar os nossos limites ao longo do crescimento.

Em detalhes aparentemente inofensivos, desde o “dá lá um abraço ao senhor X, não seas mal educada” à invasão dos nossos limites de privacidade, ao ler o nosso diário ou mexer nas nossas coisas... Os nossos cuidadores, de forma inconsciente, foram traçando as linhas quebradiças da nossa primeira noção de limites.

Também, em muitas situações, não vimos os adultos à nossa volta modelar limites saudáveis nas suas próprias relações. Assistimos a pessoas queridas a sacrificar o seu próprio bem estar consistentemente, vestindo este “pegar fogo a si mesmas para aquecer o outro” como uma capa de super-herói / heroína.

É possível aquecer o outro, sem retirar um pedaço de nós mesmos, até porque se o fizermos de forma repetida, em breve não sobram pedaços, e ficamos todas/os ao frio.

Parece fácil? Não é! Criar limites é muitas vezes altamente desconfortável. Mas é necessário para viver em plenitude connosco e com os outros.

Quando colocamos limites, não queremos controlar as outras pessoas. É importante entender que toda a gente tem o direito de se sentir como se sente acerca dos limites que se colocam. Tudo o que podemos controlar é a nossa resposta. E estes limites que definimos não são estáticos - são flexíveis. Podemos revê-los e reajustá-los.

E este é o caminho para o empoderamento. Para reavivar o nosso valor próprio. Para evitar ressentimentos que vêm de não honrarmos o nosso limite e para honrar também a nossa relação com o outro.

Desenvolver as suas potencialidades no sentido de criar limites mais saudáveis significa definir a sua identidade. Ter sentido de segurança e controlo na sua vida, sem ser controlador/a. Viver uma vida com mais confiança e honestidade.

Tome o seu próprio pulso. Como se tem sentido ultimamente? O que tem sentido como inaceitável na sua vida? O que separa aquilo que tem disponível para oferecer e o seu desgaste? Que contornos sente que precisa de redesenhar na sua vida?



brincar (não) ocupa lugar: breve reflexão sobre a importância do brincar

recentemente, em conversa com uma criança, em idade escolar primária, que me falava com entusiasmo da escola, das suas boas notas e do quanto gosta de aprender, perguntei-lhe “Então e quais são as disciplinas, matérias, coisas que gostas mais na escola?”, ao que me respondeu, com grande convicção, “Brincar no recreio!”. Ora que bela e saudável resposta!

Recorrentemente e com facilidade, se subestima a importância do brincar. É prática comum sobrecarregar os horários das crianças com atividades que lhes roubam todo e qualquer tempo para tal. Parece-me, então, de grande relevância sublinhar que brincar é matéria que merece um lugar privilegiado, tendo diversas funções essenciais para o desenvolvimento, bem-estar e saúde mental.

Brincar é a linguagem de eleição na infância, a que melhor se domina nessa fase da vida. Ao experimentarem vários papéis e identidades, nas brincadeiras que criam, as crianças expressam o seu mundo interno e os afetos que as habitam, ganham experiência e aprendem sobre elas próprias e o

mundo que as rodeia. Esta atividade tão prazerosa para as crianças, mas tantas vezes desvalorizada pelos adultos, possibilita o desenvolvimento de variadíssimas capacidades cognitivas, sociais e afetivas; a elaboração de experiências de vida e maneiras de se lidar com o que se sente; e a expansão da imaginação e da criatividade – ferramentas essenciais para o crescimento, a adaptação, o bem-estar e o estar-se vivo.

Winnicott, pediatra e psicanalista de grande relevância para a psicanálise moderna, define o brincar como atividade fundamental para a vida criativa; e defende que é somente ao ser-se criativo que o indivíduo descobre o seu eu (self) (Winnicott, 1971). Assim, não brincar é sinal de se estar doente e, nesse caso, a indicação de

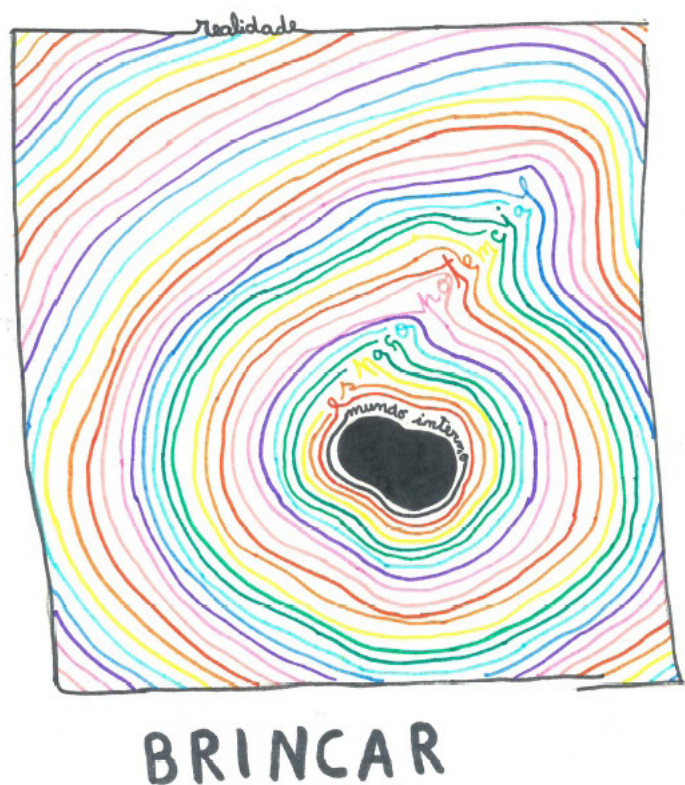
Winnicott é que se intervenha para que a criança possa começar a brincar.

Para além disso, sabemos, também, que a brincadeira potencia a aprendizagem: as crianças que mais brincam são, por norma, as que mais têm capacidade de concentração na sala de aula e, tendencialmente, as que terão mais sucesso na vida adulta.

É, ainda, importante que a capacidade de brincar, sinal de saúde mental e bem-estar, que possibilita criação, transformação e expansão mental, nos

acompanhe a vida inteira. Na vida adulta, manifesta-se, por exemplo, no sentido de humor, na forma como nos expressamos, brincamos com ideias e palavras, exercemos as nossas atividades e nos divertimos.

Que nunca se deixe de brincar!



Referência bibliográfica:

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Penguin.

LILIANA MARQUES

“enquanto não tornares consciente o inconsciente, ele vai conduzir a tua vida e chamar-lhe-ás destino” (Carl Jung)

o trauma, muitas vezes, é o “modo de piloto automático” que conduz a nossa vida sem que nos demos conta, de tão entranhado que nos está no sentir. Vive lado a lado com o sofrimento e com os mecanismos de defesa: na insegurança, no medo, na incapacidade, na culpa, na vulnerabilidade. É quase indissociável da responsabilidade; o que fica, é muito mais sobre nós do que sobre o outro. E transforma-se numa verdade armadilhada... Aquela que resulta do que sentimos, numa medida muito maior - quase esmagadora - em relação àquilo que, além de sentir, sabemos. O que sabemos passa a ser fruto do que sentimos à luz das circunstâncias em que o vivemos. E as armadilhas daquilo que muitos autores consideram “o nosso cérebro mais primitivo” começam aqui.

Freud pensou e elaborou bastante sobre a temática do trauma - que, à data, estava sobretudo ligado ao trauma de origem sexual -, e a sua primeira teoria (entre 1890 e 1897) descrevia o trauma como algo que decorria de um evento pontual, uma situação real que possui um “potencial traumatizante”. Neste período, Freud, juntamente com Breuer, descreviam o trauma como um “corpo estranho” que fica guardado no psiquismo do sujeito, desestabilizando o seu

psiquismo. Por outro lado, percebeu-se que os efeitos do trauma são sentidos, sobretudo, a posteriori, sendo no “reviver da memória traumática” que o potencial traumático reside.

Hoje sabe-se que os traumas não são apenas os “maiores” (e.g. abuso sexual, violência física...), mas também alguns “pequenos nada” que vivem em nós e que se transformam numa espécie de verdades absolutas sobre nós e sobre o mundo. Desengane-se quem pensa que os traumas são só “coisas muito grandes” - e, talvez por isso, por vezes tentem relativizar aquelas que lhes parecem “nada importante para ter de falar sobre isso” e vivam assombrados por elas -, os traumas que nos parecem “pequenos”, por vezes são aqueles que temos mais dificuldade em “curar”. Porque não nos permitimos dar-lhes o espaço e destaque que merecem, e acabamos por os esconder naquilo que habitualmente denomino “a gaveta dos assuntos com os quais aprendi a viver”. De facto, aprendemos a viver com os nossos traumas; não temos outra alternativa, caso contrário, não seríamos capazes de sobreviver emocionalmente. Se calhar, nem de forma alguma. Fazemo-nos munir de mecanismos de defesa ao



peito (e nem isso é por acaso, porque a maioria enviesava o nosso sentir), com base em esquemas mal adaptativos precoces e crenças internalizadas sobre nós e ou outros; colocamo-nos à distância, por vezes, sem perceber que o trauma foi tão somente o “chora à vontade, quando te cansares calas-te” que a mãe disse num dia de maior cansaço (ela fez realmente o melhor que soube, mas...) ou naquele dia em que queríamos contar o que aconteceu na escola e o pai respondeu qualquer coisa como “hoje não, que não estou com cabeça. Vai brincar”, ou até no professor que nos mandou ao quadro fazer um exercício que não sabíamos e, não contente, mostra em frente da turma inteira que não somos capazes.

O que é que estas situações têm em comum? O que fica não é sobre o outro; é sobre nós. A vergonha, o sentimento de não sermos importantes, o desamparo. Que muitas vezes se intensifica, mais tarde, com o namorado/a que, com toda a generosidade, nos diz “vou acabar a nossa relação, mas o problema não és tu, sou eu que não estou preparado para isto”. Será possível, quando o trauma mora em nós, acreditar nisso? Dificilmente. Porque a falha que mora no trauma aparece sempre que um acontecimento diz o seu nome baixinho. E nesses momentos, não sofremos só por isso, mas por todas as vezes em que isso aconteceu, como uma fatura que se paga com juros.

Quando somos crianças, a verdade que sabemos sobre nós é aquela que as nossas figuras de maior proximidade e vinculação gentilmente nos traduzem. Precisamos deles para colocar legendas no que somos e sentimos. E sempre que isso não acontece, o caminho para internalizar medo e insegurança é quase inevitável. Mais tarde, à medida que vamos crescendo e legendando o mundo nas nossas próprias narrativas, quando olhamos para o trauma, não o vemos com os olhos de um adulto; quase instintivamente, voltamos a olhar para os acontecimentos da forma como nos sentimos em relação a eles naquela fase do desenvolvimento. Voltamos a ser pequeninos e vulneráveis e, não raras vezes, a sentir que a responsabilidade e a falha foram, na verdade, nossas.

De entre os vários indicadores de trauma emocional, o mais evidente é a sensação de que a experiência passada permanece no presente. De uma forma geral, o que distingue a memória “normal” da memória do trauma é que esta última armazena pormenores visuais, auditivos, físicos e/ou emocionais, como se tivesse ocorrido há instantes. Esta fica registada e “congelada” no cérebro, principalmente no hemisfério direito (o maior responsável pela gestão das nossas emoções). Por outro lado, as ferramentas que nos permitem

dar um novo significado à experiência e deixá-la no passado, sem que interfira no presente/futuro, residem no hemisfério esquerdo (o responsável pela nossa racionalidade). Em suma, quando um trauma ocorre, a intensidade emocional é tão forte que guardamos as memórias como as sentimos, e aqui temos a possibilidade de recordar uma “verdade armadilhada” como anteriormente referido.

No contexto terapêutico, há vários caminhos possíveis para explorar o trauma. Nas últimas décadas, é importante destacar a Terapia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), que significa Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento Ocular, trata-se de um método de dessensibilização e reprocessamento de experiências emocionalmente traumáticas através da estimulação bilateral do cérebro, promovendo assim a comunicação entre os dois hemisférios cerebrais. Denominada genericamente por psicoterapia de reprocessamento, a terapia EMDR foi idealizada como psicoterapia breve, focal e integrativa. Foi descoberta pela cientista americana Francine Shapiro no final da década de 80, e aprovada pela Organização Mundial de Saúde para tratar o Perturbação de Stress Pós-Traumático, mas atualmente, a sua aplicabilidade na prática clínica e os estudos científicos levados a cabo indicam que a gama de perturbações psicopatológicas é muito mais ampla, incluindo depressão, ansiedade, dependências, dor crónica, luto, entre outros. Esta abordagem pode ser utilizada isoladamente, ou pode ser integrada no processo de acompanhamento psicológico/psicoterapêutico. É imprescindível que seja aplicada por psicólogos e/ou psiquiatras com formação certificada para o efeito, independentemente da sua abordagem clínica.

Efetivamente, todos temos um sistema de processamento psicofisiológico de informação. Este processa os elementos das nossas vivências e armazena as memórias, que são ligadas em redes (com pensamentos, imagens, emoções, e sensações relacionados). Quando um evento traumático ou muito negativo ocorre, o processamento de informação pode ficar incompleto, porque os sentimentos ou a dissociação forte interferem com este processamento. Assim, existe um obstáculo à conexão com a informação mais adaptável que reside em outras redes de memória. Muitas vezes, em contexto terapêutico de associação livre, quando o indivíduo pensa sobre o trauma, pode sentir-se a reviver o evento, com as mesmas emoções e sensações físicas intensas, o que dificulta o processo. O mesmo pode acontecer em situações diárias que, por algum motivo, se conectem na mesma cadeia associativa de memórias.

Shapiro propunha que a EMDR podia ajudar a aliviar as queixas clínicas ao processar os componentes das memórias perturbadoras. O Processamento Adaptativo da Informação ocorre quando a memória alvo é conectada a uma informação mais adaptativa, através da aprendizagem. Desta forma, a experiência é armazenada com as emoções apropriadas, capazes de guiar a pessoa apropriadamente no futuro.

Na psicoterapia com EMDR utiliza-se se um protocolo específico que se foca nos diversos componentes da memória traumática. A estimulação bilateral alternada (visual - à semelhança do sono REM, uma das formas naturais de reprocessamento de memórias perturbadoras, - auditiva ou tátil, dependendo do que o paciente preferir) parece ativar o sistema nervoso parassimpático, possibilitando que o indivíduo dessensibilize e integre a memória perturbadora de uma forma mais adaptativa.

Esse resultado permite uma nova visualização do problema (que denominamos por reprocessamento), decorrente da reativação de algumas regiões cognitivas do paciente. Assim, torna-se possível “fazermos as pazes com a nossa criança interior”, ao percebermos, por exemplo, que a responsabilização e a culpa podem dar lugar a uma crença mais adaptada sobre nós, que compreenda, sobretudo, que fizemos o melhor que podíamos com os recursos de que dispúnhamos à data.

CARINA ASSUNÇÃO

“tudo o que fazemos em vida ecoa pela eternidade” – Marco Aurélio

debruçar atenção sobre esta afirmação incute-nos uma série de certezas, mas, em paralelo, uma série de indagações, indefinições e, até, um “sem número de impossibilidades” e valências inverosímeis, dadas as adjacências filosóficas, conceptuais e humanísticas que encerra! Inserindo-a no escopo dos infindáveis desdobramentos que a vida pode assumir e, em parceria, colocando-lhe algumas grelhas de leitura de essência Psicodinâmica, o alcance que se pode ter, acerca da sua veracidade e aplicabilidade e, sobretudo, no modo como determinados padrões relacionais e comportamentais se vai estruturando e perpetuando, acaba por ser inexcedível.



Tomemos o exemplo da Violência – temática que, lamentavelmente, tem assumido protagonismo crescente nos nossos dias, em função da recorrência com que ela nos interpela - na abertura de noticiários televisivos, dando conta de situações flagrantemente calamitosas, como o caso da Guerra que, a pretexto de pretensiosismos insanos, tem ceifado milhares de vidas e tem aniquilado a paz a outras tantas pessoas; o caso de situações, do mais trivial, onde, jamais, se vislumbraria um cenário com contornos desse género; nos inúmeros exemplos de episódios de Bullying, com que nos vemos confrontados, quase que a um ritmo desconcertante, em contexto escolar, laboral e social, bem como ao abrigo de uma multiplicidade de situações (incomportável de enunciar neste pequeno trecho).

Com efeito, chegados a este ponto, será sensata a colocação da seguinte equação e interrogação de síntese:

- Quais os pontos de confluência entre a afirmação de Marco Aurélio, patenteada há centenas de anos, e estes fenómenos aduzidos, enquadrados na conjuntura global de violência?

Pois bem, tentemos colocar algum enfoque analítico em torno da génese do fenómeno violento - enquanto exercício gratuito de maldade e, simultaneamente, consequência nefasta de um ciclo vicioso onde prevalece, irrevogavelmente, uma perpetração violenta precedente (de forma explícita, ou, de forma latente, insidiosa e, até, escamoteada). Para tal, é imperativo que não se perca de vista o facto de que, todos estes actos violentos, aqui em escrutínio, são cometidos por pessoas – todas elas com histórias, com determinados padrões e núcleos relacionais, com “infâncias”, com “adolescências”, passando por períodos do crescimento e desenvolvimento peçados de intercorrências menos felizes, mais felizes, caminhos mais sinuosos, traumáticos (com configurações de espectro variável) ou, por outro lado, vidas e histórias mais equilibradas e não tão distantes de percursos “normalizados” de desenvolvimento. Não obstante, ao abrigo de conjunturas deste género há, sempre, um mínimo denominador comum, quase como que algo absolutamente caracterial - alguma Falta de Amor, presente, algures, nalguma etapa de crescimento de cada um destes “agentes perpetradores”.

Não colocando à margem a consideração de que o ser humano é eminentemente relacional e que, por inerência, desde que nasce, tem competências inatas para o apego e vinculação a outro (tomemos a Mãe como a figura de referência e de amor primordial), será nesta díade relacional primária (entre mãe e bebé) que poderá ser fundada, em jeito preliminar a experiências posteriores, quer a criação de segurança, autonomia e amor (que permanecerá, mais ou menos firme e robusto, no decurso da vida), quer o defraudar

cumulativo desses mesmos apelos de apego, instaurando o dito “Desamor”. Nesta senda, esta Falta de Amor começa a alicerçar-se à medida que vai ganhando lugar a ocorrência de privações (afectivas, de bens essenciais, de mecanismos de regulação emocional, etc), actos de negligência, punições, humilhações de vária ordem e, até, de falta de respeito para com os próprios ritmos biológicos do bebé e/ou da criança em idade mais avançada, pelo que o resultado destes “horrores” experienciados será, inexoravelmente, o enquistamento da agressividade e a propensão aumentada para a emergência de condutas hostis, destrutivas e violentas. Por conseguinte, consolida-se a abertura de vias para a criação e instalação de sentimentos de ódio que, se não forem encontrando “metabolização”, elaboração e reparação em relações adicionais (com outras figuras significativas – p.e, pai, avós, tios, ou outras pessoas sem quaisquer laços de consanguinidade), acabam por desvitalizar e mortificar os recursos saudáveis que o bebé/criança/adolescente possa ainda preservar. Será de acordo com estes pressupostos que assumem alguma pertinência as observações populares de que “Comportamento gera comportamento” e “Na terra onde fores viver, faz como vires fazer!”. É, portanto, sob a égide dos traumatismos cumulativos e da tonalidade abandónica e mortificante que matiza este tipo de relações precoces – funcionando como uma espécie de esboço à criação de relações e vínculos futuros - que toda esta cascata de fenómenos se vai estruturando, consolidando e perdurando ao longo do tempo, de forma mais silenciosa e encriptada, ou, de forma mais exuberante e explícita.

Voltando às formas pelas quais a violência se vai expressando, seja em modo de ataques massivos, de que é exemplo a guerra que fustiga a pátria Ucrainiana, seja o caso do Bullying, cujas evidências na sociedade são cada vez mais avassaladoras, cada uma destas vertentes mais não é do que um manifesto caso de “Falta de Amor”, donde emerge um conjunto de padrões destrutivos, de atitudes e comportamentos, como única via de expressão e “libertação do mal” que parasita quem, desta feita, está a retaliar e a vitimar terceiros, tal como, algures no passado (mais longínquo, ou menos remoto), foi vitimado, retaliado e mal-tratado.

Assim, de forma inequívoca, “Tudo o que fazemos em vida ecoa pela eternidade”, na medida em que amamos, um ror de vezes, quase que na mesma medida com que fomos amados, do mesmo modo que tenderemos a dar um pouco da “nossa maldade”, de forma mais ou menos sistematizada, pela vida fora, consoante a forma como fomos ficando em desamparo, em angústia e em “desamor”.

Parafraseando Coimbra de Matos (2012, p.383) – “Sem entrada de estima, só se produz ódio. É o destino do desamado: a violência”.

adolescência, autonomia e o adeus à infância

o período da adolescência é um período marcado por um intenso processo de crescimento psíquico e de remodelação da identidade. Uma das tarefas psicológicas centrais na adolescência é por excelência a construção da autonomia. Todos observamos nesta fase o surgimento de “comportamentos de autonomia” relacionados com a forma de vestir; com as longas horas do adolescente no quarto olhando e sonhando ao espelho, fazendo um trabalho de reconhecimento e reapropriação quotidiana do seu corpo em mudança; as saídas de casa quotidianas ou temporárias; o namoro ou as opções ideológicas. São exemplos de algumas das manifestações mais visíveis.

Acontece que este movimento de autonomização – afetivo e psicológico – só é possível mediante um intenso movimento interno de despedida da infância. O “adeus à infância” acompanhado dos seus lutos e perdas,

é fundamental para pôr em marcha o crescimento físico e emocional subjacente a esta fase. Não é assim surpreendente que muitas formas de perturbação na adolescência que, tantas vezes nos chegam à clínica, representem tentativas de parar e/ou reprimir as forças da mudança interna que está em curso.

O crescimento psíquico é uma posição incontornável. Exige mudanças constantes de remodelação identitária. Muitas vezes, o adolescente tem medo dessas mudanças, sente o seu self infantil a ser “esmagado” pela força das transformações físicas e psicológicas; sente-as sobretudo como ameaçadoras dos seus arranjos identitários precários. Acaba por se manter prisioneiro de situações afetivas e relacionais manifestamente insatisfatórias, não promotoras do crescimento, surgindo sintomatologia diversa (ex.: medo da sexualidade, hiper-apego à infância, medo da independência adulta, entre outros). Poderemos falar aqui de uma sintomatologia de natureza regressiva, por oposição a um movimento de expansão da mente, tão esperado neste período de vida.

Um parenteses para referir que, ainda que o adolescente nesta fase esteja em evolução psíquica e não em depressão, os sintomas depressivos e ansiosos são inevitáveis durante este período de vida, associados que estão às mudanças e transformações ao nível do corpo, das relações e às flutuações de identidade que as mesmas suscitam (Braconnier, Marcelli, 2000).



O processo de autonomização que acompanha o crescimento adolescente, também pensado como um processo de separação-individuação, não acontece (ou é muito precário) se os vínculos infantis forem frágeis. Por outras palavras, este processo contínuo de desenvolvimento e expansão – Individuação, Autonomia e Formação da Identidade – encontra-se estreitamente ancorado à estabilidade das primeiras relações precoces e/ou ao seu fracasso. Os fracassos, as carências graves, as faltas nestas relações, os desencontros repetidos, mas também as relações demasiado simbióticas, representam ameaças ao crescimento psíquico e à consolidação da autonomia. Em contrapartida, a existência de boas relações de objecto precoces, de uma imagem interna de relação tranquilizadora e pacificadora, desenvolverá no adolescente uma capacidade de rêverie, de sonho, de diálogos internos e principalmente uma certa tolerância ao sofrimento e à conflitualidade, elementos verdadeiramente essenciais ao processo de crescimento e autonomização.

Pretende-se aqui reforçar a ideia que, quanto mais os vínculos precoces forem fortes, seguros e de qualidade, mais se encontra facilitado o caminho da individuação, aquisição de um sentimento de self autónomo e com limites bem determinados, acompanhado do abandono dos laços objectais infantis e conquista de relações objectais adultas. O papel dos pais na adolescência deve ser o de facilitador da autonomização e do crescimento. Ou seja, o de manifestar que não desejam a todo o custo conservar o seu filho, agora adolescente, num eterno estado de infância, mostrando-lhe que, como pais, podem continuar a aconselhá-lo, e que em todo o caso, não o abandonarão perante os seus desejos e ímpetos de afirmação autónoma. Será assim o de favorecer o luto – aqui entendido como processo psicológico de adaptação à perda – tornando o adolescente capaz de aceitar o crescimento (abandono dos privilégios da infância) e desejar “ser grande”, com o que isso implica de responsabilização e de realização pessoal (Fleming, 2001).

Quanto ao adolescente, este tem que se “separar” dos pais, mas esta mesma necessidade fá-lo sentir uma outra ameaça – a de se perder. Paradoxo por excelência da adolescência, que é amenizado pela via do estabelecimento de limites. Por outro lado, o não alcance da autonomia, pode potencialmente fazer emergir a ameaça da depressão, pela que a reorganização da ligação com os pais é central neste período da vida.

A cúpula do processo de autonomização individual e da despedida da infância é assim o trabalho de luto das figuras parentais. Este é um dos movimentos de

separação-individuação emocional mais importantes, organizadores da adultização e do desenvolvimento da auto-afirmação. Consiste no desinvestimento das figuras parentais (figuras protectoras) e na sua desidealização (luto do endeusamento dos pais). O jovem ultrapassa a antiga situação infantil de dependência predominante, em que se regia estritamente por leis ditadas do exterior. Ganha neste processo uma identidade própria e, à boleia do crescimento afectivo, separa-se dos modelos formadores. Investe novas relações, alargando o conhecimento das pessoas, das coisas, dos fenómenos e de si próprio. É a saída dos interesses predominantemente narcísicos que caracterizam a infância, para o desenvolvimento dos interesses sociais, de grupo, que marcam a vida do adulto (Matos, 2010). Neste processo também se dá a mudança do objecto relacional: dos pais, para o par sexual (escolha e investimento do objecto de amor), o que marca definitivamente o evoluir para a maturidade genital e para a emancipação.

É o desejo – como impulso de vida – o principal motor, o guia para o crescimento do adolescente. A depressão e o adoecer psíquico pode instalar-se quando o adolescente “recusa” empenhar-se em tal trabalho psicológico de crescimento e autonomização (referido anteriormente), sejam quais forem os motivos da recusa. Nestas situações o acompanhamento psicoterapêutico actuará como uma almofada psico-afectiva reparadora; uma área segura de encontro e transformação elaborativa, que permitirá a retomada do processo evolutivo do adolescente suspenso, contendo os momentos de sofrimento e de oscilação afectiva sentidos durante a travessia.

Referências Bibliográficas:

- Braconnier, Alain; Marcelli Daniel (2000). *As Mil Faces da Adolescência*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fleming, Manuela (2004). *Adolescência e Autonomia: O desenvolvimento psicológico e a relação com os pais*. Porto: Edições Afrontamento.
- Fleming, Manuela (2001). *Família e Toxicodependência*. Porto: Edições Afrontamento.
- Matos, António Coimbra (2002). *Adolescência*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Pinto, José Manuel. *Um Olhar Psicodinâmico da Psicologia e Outros Olhares*.
- Strecht, Pedro (2005). *Vontade de Ser: Textos sobre Adolescência*. Lisboa: Assírio e Alvim.

PARCEIROS



ORDEM
DOS ENGENHEIROS
REGIÃO CENTRO



SIGMUND

Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano