SIGMUND

JUL - 2023

002

Revista trimestral

1 João Matos
Psicólogo-Psicoterapeuta
mundos inalcançáveis

2 Ana Fidalgo
Psicóloga Clínica
este não é o filme que escolhi, amor! – reflexão sobre os acordos inconscientes nas relações amorosas

4 Carina Assunção
Psicóloga Clínica
a ambiguidade do silêncio

6 Liliana Marques
Psicóloga Clínica
trauma de abandono

8 Rute Lopes
Psicóloga Clínica
as mães mortas de Schiele e a arte de dar à luz o self

10 Luísa Coelho
Psicóloga Clínica
a era da Intimidade artificial

13 Filipa Santos
Psicóloga Clínica
a esperança num final feliz

14 Joana Becker
Psicoterapeuta
os sonhos: o “caminho real” para o inconsciente

Notícias

SIGMUND No Canal SAUDE+

Neste trimestre tivemos o gosto de participar na série DR. AJUDA do Canal SAUDE+. Fomos convidados para estar presentes em seis programas onde são abordadas várias temáticas, como a hipocondria, o desenvolvimento infantil, a patologia borderline, entre outras.
Os programas ainda estão a ser emitidos e à medida que vão sendo passados no canal, vamos disponibilizando-os no nosso site, em sigmund.pt.

Novas Parecerias

Somando aos pré-existentes parceiros, recentemente estabelecemos novos protocolos com a Bluepharma, Ordem dos Médicos Região Centro e Ordem dos Médicos Dentistas. Estas parcerias promovem acordos colaborativos entre ambas as instituições.

Para saber se pode usufruir das vantagens destes acordos visite a página sigmund.pt/parcerias/

A Sigmund conta com duas novas Psicólogas Clínicas

Nestes últimos meses juntaram-se à nossa equipa a Dra. Luísa Coelho e a Dra. Daniela Carvalho. As duas terapeutas vêm reforçar a nossa resposta na procura de serviços de Psicologia clínica e de Neuropsicologia. A Sigmund conta assim com um total de nove terapeutas com as mais variadas especialidades, desde a psicologia clínica à psicoterapia, à terapia de casal, entre outras ofertas.
Pode consultar todos os elementos do nosso corpo clínico em sigmund.pt/corpo-clinico/

PROPRIETÁRIO Sigmund-Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano, Avenida Calouste Glubenkian, 9, Porta 35, 3000-092 Coimbra | DIRETOR João Matos | EDITORIAL Ana Fidalgo, Carina Assunção, Filipa Santos, Joana Becker, Líliana Marques, Luísa Correia, João Matos, Magda Silva, Rute Lopes | ASSINATURAS Enviar email para info@sigmund.pt | PERIODICIDADE Trimestral | DISTRIBUIÇÃO Gratuita | DESIGN e PAGINAÇÃO João Emanuel Diogo | IMPRESSÃO mm.comunicação, Estr. Santa Luzia, 3040-734 Pereiros | TIRAGEM 200 exemplares.

Todos os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade dos autores.
É permitida a reprodução dos artigos publicados, para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a SIGMUND - Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano.

JOÃO MATOS

mundos inalcançáveis

o que seria do bebé ou da pequena criança se não viessem, à nascença, munidos de mecanismos de organização/defesa que os ajudassem na defesa da sua incompreensibilidade? Atiro para o ar que a humanidade, como a conhecemos, não existiria.

E porquê "incompreensibilidade"? É que nós, os adultos chatos e as crianças, vivemos em mundos diferentes. Até o nosso código de pensamento difere. Se quisermos ainda, dentro desse mundo infantil existem microetapas, outros micromundos distintos de evolução, até chegarmos ao grande mundo mais cognitivo e de maior constância, sem grandes mutações, do adulto chato.

Só que, muitas vezes, este adulto não se lembra de que ele e as crianças pertencem a mundos distintos e pensa que pode "adultizar" a criança. Ou seja, puxar à força a criança para o seu mundo, a qual não consegue, nem está preparada para o introjetar dessa maneira. Um pouco à semelhança das conversões religiosas em que se faz imperar a crença num deus pela superioridade de uma das partes.

Ignoramos a existência de um mundo psíquico diferente do nosso, o do adulto, e por isso exigimos aos outros seres de outros mundos, para nós invisíveis, que nos compreendam. É a nossa forma de chegarmos até eles. Na verdade não chegamos nada. Eles é que têm de crescer como fermento de acção rápida para se encaixarem no nosso mundo chato. Bem-vindos sejam, então, os mecanismos de organização/defesa que previnem sufocos de maior nestes seres pequenos obrigados a dar pulos de grande.

O que depois o adulto também não sabe é que estes benfeitores mecanismos de organização/defesa são como tumores, que de benignos podem se tornar malignos. Se a sua função primária é, de facto, a de organização da complexidade do mundo, a sua prevalência e intensificação fá-los degenerar em mecanismo meramente de defesa e aí temos patologia. Patologia essa que normalmente não se manifesta logo, então "está tudo bem"... e que se manifesta anos depois quando a sintomatologia vem ao de cima, aparentemente rompendo qualquer consciência de correlação entre causa-efeito.

Tal como Levi Strauss criticou o significado da palavra "primitivo", defendendo que os povos antigos eram evoluídos

para o conhecimento vigente e que os sujeitos actuais seriam ignorantes ao se superiorizarem por comparação aos mesmos quando os denominavam com o significante e significado de primitivos, também a criança nos seus processos/etapas/vocábulos é altamente sofisticada. Somos nós, deste lado, que não conseguimos entender tal coisa. Tratam-se de evoluções primeiras, que como qualquer processo evolutivo têm de maturar com tempo/espaço para serem consolidadas. Acelerar esse desenvolvimento natural é traumatizar etapas de crescimento, apelando à conversão de mecanismos de organização em defesa. E se há defesa em excesso, há patologia.

Existem várias razões para este unilateralismo relacional mais ou menos inconsciente. Desde a velha história do receio dos adultos em que se as crianças não forem instruídas no devido tempo se irão tornar nuns delinquentes de primeira; ou pelo facto de projectarem na criança os seus altos standards idealizados internamente; ou por uma impaciência incapacitante da consciência da realidade diferenciada do outro; ou simplesmente por uma rigidificação superegóica impeditiva de aceitar desvios nas expectativas depositadas nestes seres de outros planetas.

Na verdade, muito se perde ao não sermos nós a entrar no mundo da criança. Se não o conseguimos fazer, é porque já nos afastamos a nossa própria criança interna. Já teremos demasiada defesa, demasiado esmagamento de um mundo menos cognitivo e mais sonhador.

Mas quem é que nos dá o direito de, ao termos morto a nossa criança interna, "matarmos" agora a criança que se aflora diante de nós? É porque não sabemos. É porque não sabemos mais do que este nosso mundo mundano. Pela projecção da doença das defesas pessoais iremos adoecer a criança que absorve, se nutre e se torna no reflexo do nosso ser. A racionalidade monopolizará, perdendo lugar a espontaneidade, a brincadeira, a liberdade do pensar, o pensamento em associação livre.

Muito teríamos a ganhar se não obrigássemos ao fim impiedoso desta democracia de mundos. Se pudéssemos aprender o brincar em vez da conta de multiplicar, o sonhar em vez do estudo correlativo, o disparate em vez da ortodoxia. Não sabemos mesmo o que estamos a perder e muito menos o que acabamos por fazer perder.

Se não compreendermos que as crianças têm outro pensar e que nós temos mais responsabilidade em chegar até elas do que as puxar para o nosso mundo chato das regras, então nós é que somos os primitivos desta história.

ANA FIDALGO

este não é o filme que escolhi, amor! – reflexão sobre os acordos inconscientes nas relações amorosas

as relações amorosas como num filme, tem as suas próprias personagens, enredo e banda sonora. Imaginamos duas pessoas que se amam, se apoiam e se entendem mutuamente. Imaginamos uma fonte de conforto e suporte emocional. Aquela cena, daquele filme, em que vemos o casal dançar, movendo-se em sincronia, como se fossem uma única pessoa. Um acordo não-verbal, em que ambos os parceiros se adaptam às necessidades e desejos um do outro sem perceberem.

No entanto, fazendo "avançar" em alguns filmes bem reais, até ao fim de muitas relações, damos muitas vezes com uma das personagens principais confusa, com o sentimento de que o roteiro acordado no início da relação, lido com entusiasmo e à pressa - pois o seu potencial era muito promissor - foi assinado com confiança, sem ter em conta alíneas importantes que não podiam ser lidas, ainda, naquele momento. O momento em que a vontade é de diminuir a distância ao máximo para sentir o outro o mais perto possível. Rebobinando até meio desse filme, podemos observar os subtis (ou nem tanto) detalhes que levaram a este fim, em muitos casos prematuro, como os problemas de comunicação e desencontros de diferentes percepções. Estes roteiros, mais ou menos invisíveis, são os acordos inconscientes que regem a dinâmica entre os personagens principais.

Estes acordos podem ser baseados em questões não resolvidas do passado, traumas, expectativas e desejos inconscientes que influenciam a forma como os indivíduos se relacionam com os seus parceiros. Têm como fundo

experiências passadas, expectativas, medos e inseguranças que cada um traz para o relacionamento sem perceber. Existem acordos em que um parceiro apoia o outro nas suas aspirações e sonhos. Trabalham juntos para alcançar objetivos em comum, como protagonistas de um filme que se unem para vencer o antagonista. Existem também acordos que são verdadeiros enredos de suspense. Um exemplo disso é quando um parceiro tem medo de expressar as suas necessidades e desejos, permitindo que o outro controle a relação, o que pode levar a ressentimentos e a uma toxicidade perigosa para o relacionamento.

Em alguns casos, estes acordos podem estar tão enraizados que o casal não consegue entendê-los. Como personagens num roteiro, seguem as ações e cenas que foram definidas para eles sem questionar.

É importante lembrar que estes acordos não são imutáveis. Eles podem ser alterados com tempo, esforço e compromisso. Assim como um diretor de cinema que ajusta o roteiro e a direção para obter o resultado desejado, os parceiros podem trabalhar juntos para mudar a dinâmica da relação. É possível criar um relacionamento mais saudável e feliz, baseado na compreensão mútua e no apoio emocional. É importante falar abertamente sobre sentimentos, medos e expectativas no relacionamento. Isso pode incluir discutir os papéis de cada parceiro no relacionamento e como lidar com os diferentes âmbitos da vida do casal (finanças e questões domésticas, como expressar amor e afeto, e assim por diante) – um/a terapeuta pode ajudar a explorar os seus acordos inconscientes, a melhorar a sua comunicação e a construir um relacionamento mais satisfatório e duradouro.

CARINA ASSUNÇÃO

a ambiguidade do silêncio

a humanidade dos dias de hoje, ao cercar-se de uma imensidão de demandas, de ruídos de fundo, de azáfamas que nos interpelam e atropelam, de agendas dotadas de uma imensidão de imperativos, em relação aos quais, muitos de nós, se vai acomodando, com exímia subserviência, quase que em "piloto-automático", acaba por revelar-se como diametralmente oposta ao modo de "viver para sentir", "sentir para viver", "sentir e pensar" e "sentir, pensar e viver", compaginável com um estilo de vida e padrão de funcionamento, tendencialmente, saudáveis. Com efeito, para que exista fluidez entre estas duas grandes dimensões da vida humana – Sentir e Pensar – é imprescindível a existência, impreterível, ainda que não exclusiva, de um "tempo, sem lugar marcado" – o Silêncio. Será de acordo com esta acepção de ideias que o Silêncio se institui como uma espécie de "esteio em dias de tempestade", através da sua imensa capacidade regeneradora, organizadora e, até, cicatrizante, no sentido de permear o encontro da pessoa consigo própria – num espaço de confluência, onde se encontrem e compatibilizem emoções, sentimentos e capacidade de os ir pensando – após um dia extenuante de trabalho, por exemplo, ou após a mais acesa discussão, atendendo a que é viabilizado o dito "tempo, sem lugar marcado" para que se organizem pensamentos, se medite e se "pense com os botões" acerca de conflitos internos, numa tentativa de que se perceba a sua génese ou razão de ser e, por conseguinte, se consigam encetar atitudes e comportamentos de redenção e reparação.

Todavia, este "tempo, sem lugar marcado" a que me refiro, apesar de assumir esta faceta quase que de "bem de primeira necessidade" – por se revelar como um dos mediadores na manutenção do equilíbrio mental, ao abrir vias para o alinhamento entre sentir as emoções e pensar os sentimentos – ainda se reveste de muitas particularidades (que seriam dispensáveis), em virtude de ser profundamente invasivo, constrangedor e, inclusivamente, ameaçador à capacidade de tolerância que algumas pessoas apresentam, quando com o

Silêncio se vêem a braços. Em concomitância, neste domínio, é com absoluta pertinência que emergem constatações do tipo "nem sempre, nem nunca", atendendo a que o Silêncio é preciosíssimo, em determinadas ocasiões, conforme já mencionado, sendo que, contudo, um Silêncio que perpassa, de forma sistematizada, no tempo e no espaço, acaba por se afigurar profundamente lesivo. Será a respeito desta outra faceta que integra a completude do conceito "Silêncio" que importa que se detenha especial enfoque, não perdendo de vista que "tudo o que é em excesso, faz mal". Este excesso, a que é feita menção, refere-se ao Silêncio reiterado, pela imposição da solidão (em sentido estrito), pela ausência de relações vivificantes (internalizada, transversalmente, ao longo da história de vida), bem como pela "solidão assistida", quando imperam sensações de vazio, abandono e desamparo, ainda que em presença de outrem, inclusive relações significativas e de referência. Assim, há aqui uma duplicidade e reciprocidade de sentidos inerentes ao Silêncio, nesta esteira de faceta negativa que lhe é intrínseca – o Silêncio, enquanto fonte de mal-estar e angústia (aquele que não é bem tolerado e, por essa razão, instigador de assombro e constrangimento), mesmo naquelas pessoas que se intitulam "de bem com a vida" ou "bem resolvidas", assim como aquele Silêncio que deriva da ausência de "ter com quem falar"; de ter quem ajude a metabolizar e legendar "estados de alma"; de ter quem seja capaz de propiciar e acolher desabafos; de ter quem esteja apto, de forma sintónica, espontânea e genuína, para os abraços e o colo, na hora certa; de ter quem profira as palavras certas, capazes de traduzir pensamentos desarrumados, estados emocionais e sentimentos conflitantes, etc.

É, sobretudo, quando este padrão vivencial de solidão relacional e afectiva se vai instaurando, paulatinamente, que parece haver um desencontro da pessoa consigo própria, sem que haja espaço para o dito "Silêncio bom", de redenção, indispensável a que se pense, se sinta e se vivencie a emocionalidade de forma, o menos desfasada possível, com a realidade. A este jeito, numa espécie de luta inveterada entre o que se sente e o que se faz e pensa, a pessoa vive como se houvesse um "branqueamento da subjectividade", uma contenção emocional que, mais não é, do que "varrer para debaixo do tapete", fundamentalmente, tudo aquilo que, de menos positivo, resulta da "espuma dos dias" – o tão afamado "fazer por não pensar" erguido, somente, com a função substantiva de "anestesiar" a dor de sentir as emoções e o subjacente confronto com a realidade interna. Por conseguinte, torna-se inequívoco que é acerca deste "Silêncio Emocional" que a humanidade (onde se inclui a comunidade científica), deverá ancorar alguma atenção, preocupação e inclusão em leituras clínicas, compreensivas e de cariz profiláctico, tomando em linha de conta que é um dos principais gatilhos para o adoecimento global (psíquico e físico), já que promove inúmeros desequilíbrios entre vários sistemas psicofisiológicos.

LILIANA MARQUES

trauma de abandono

"trauma de abandono" é uma das músicas do novo disco da Carolina Deslandes que me captou a atenção pelo nome. Este é um disco no qual, em tom autobiográfico, a Carolina canta sobre algo precioso: a sua vulnerabilidade. Corajosa, faz da sua narrativa um poema de alguém que sabe olhar para dentro - o tão importante insight - e que revê cada passo que deu como consequência de uma história aparentemente integrada e compreendida.

Independentemente do gosto musical, a música e os poemas têm, muitas vezes, a capacidade de fazer ecoar para fora o que nos grita por dentro. Esta música podia facilmente ser a materialização da história de tantos que, diariamente, expõem a sua vulnerabilidade no processo terapêutico e a sentem por mim acolhida. Podia ser a banda sonora de tantas vidas (des)iguais.

A Carolina fala sobre alguém que cresceu na ausência de um pai, com relações primárias de vinculação insegura que se traduziram, mais tarde, em escolhas que reforçavam esse padrão de vinculação, no Amor que (des) conhece; consigo própria e na relação com o outro. O mesmo Amor que confessa procurar incessantemente, ao

mesmo tempo que dele se vai desviando, pelas escolhas ou pelo medo, por vezes, sem que se dê conta.

Demonstra maturidade emocional em cada palavra, e uma capacidade de fazer aquilo que todos nós já dissemos em alguma altura da nossa vida: aprender a viver com o que nos magoa. E aprender a viver com isso não significa, necessariamente, integrá-lo de forma adaptativa. Munimo-nos de estratégias compensatórias e aprendemos a rir do que nos faz chorar… Quando fazer piadas e rir sobre o que nos dói é a única forma de sobreviver às nossas emoções, esse mecanismo de defesa que tem tanto de maduro como de contraditório. E assim vamos avançando. Outras vezes, ficamos no mesmo lugar ou voltamos atrás. Sempre que disso não haja consciência, o ciclo repete-se.

Compensamos a fragilidade na confiança e na assertividade que adormecem, ainda que por momentos, a insegurança. Não raras vezes, a vida troca-nos as voltas e lembra-nos do que sentimos em forma de sintoma: surge a ansiedade. Algo que nos inquieta e atormenta, um estado de alerta constante que sinaliza a iminência de um perigo, o medo flagrante, a sensação de perda de controlo – dos outros, de nós e do mundo – que corrói os nossos dias e nos tira o sono. No dia seguinte, acordamos e, por vezes, encontramos a coragem e vontade de viver nos sonhos e no futuro que queremos construir… Mas, e quando não há ninguém que acredite e nos diga “vai que eu estou contigo”? Será que existe forma de encontrar espaço na insegurança para acreditarmos em nós, quando não temos quem nos ampare no voo, e nos garanta que estamos seguros na queda?

A Carolina tem Trauma de Abandono e, como tantos de nós, acaba por projetar a necessidade do amor que nunca chegou a ter para aquele que dá aos filhos. Vive as relações com medo de que o outro se vá embora. É sempre assim; o medo e o amor crescem de mãos dadas, tanto mais para quem vive um trauma de abandono. No entanto, consciente de que não escolheu o que a fez escolher, mas pode escolher, no futuro, o que faz com isso, a história da Carolina pode ser a tua. Sempre que escolhas também o caminho de olhar para dentro e, com isso, encontres espaço para compreender e ressignificar a narrativa da tua própria história.

RUTE LOPES

as mães mortas de Schiele e a arte de dar à luz o self

"eu, criança eterna — Eu sacrifiquei-me pelos outros... Que olharam, mas não me viram..." (tradução livre). Egon Schiele

Egon Schiele (1890-1918) foi um pintor expressionista austríaco. Ficou conhecido pelo seu estilo original, entre a melancolia e a provocação, que tanto repele e perturba, como atrai magneticamente quem se depara com a sua obra. Nos seus quadros encontramos figuras distorcidas, em poses bizarras e tensas, corpos nus, sexualidade, emoções intensas, vida, morte, autorretratos.

Grande parte da sua obra é considerada autobiográfica e reveladora dos seus conflitos internos. Ao mergulhar em tamanha riqueza, deparei-me com o desafio de selecionar e resumir material para evitar uma análise muito longa. Contudo, espero despertar no/a leitor/a interesse em descobrir por conta própria o que fica além do aqui escrito. Para que possamos pintar um contexto que melhor ajude a compreender a sua obra, há que revisitar eventos potencialmente traumáticos e perturbadores da infância de Schiele. Cresceu sob uma atmosfera de doença e morte. A sífilis contraída pelo pai provocou a morte de 4 irmãos de Schiele e, aos 14 anos do pintor, a do próprio pai. Os últimos 3 anos de vida do pai foram marcados por grande deterioração física e mental, que perturbou profundamente a família.

A relação com a mãe pautou-se por grande ambivalência. De acordo com declarações dela e de Schiele, que tantas vezes a acusou de falta de compreensão e amor, podemos inferir que a mãe, dominada pela dor de toda a tragédia que assolou a família, estava naturalmente demasiado deprimida para poder prestar os cuidados afetivos necessários para a nutrição da vinculação e integração do self. A história de Schiele reflete, assim, a sua definição de vida: uma desintegração contínua.

Na obra do artista, encontramos uma série de alegorias, onde reflete sobre o ciclo da vida, com vida e morte repetidamente entrelaçadas. Em 1910, pinta *Mãe Morta I* (ver imagem), que o próprio considera um dos seus quadros mais importantes. Nele vemos 2 figuras num fundo negro: uma mãe cadavérica, de rosto e mão ossudos, olhos vazios, inclinada sobre um bebé vivo, preso dentro do saco amniótico.

Este tema é recorrente em várias das suas pinturas, retratado por mães mortas, cegas, de olhar triste, amarguradas e desconectadas. São pinturas altamente impregnadas por vivências dolorosas da infância.

Mãe morta é um conceito psicanalítico de André Green (1986). Não se refere à perda real da mãe, mas antes ao imago formado na mente da criança que experienciou a perda do cuidado materno afetivo e emocional. Uma mãe que, ainda que fisicamente viva e funcional, está demasiado deprimida, deixando a criança emocionalmente desamparada. Uma mãe que não consegue olhar a criança e servir de espelho, onde esta se possa ver refletida, tal como definiu Winnicott (1971). Curiosamente, o espelho que Schiele usava para criar os seus autorretratos e que transportava para onde quer que fosse, tinha pertencido à sua mãe e, de certa forma, tornou-se substituto dela.
A sombra da mãe morta estabelece um padrão de falhas ambientais, marcado pelo sentimento de uma catastrófica perda de amor e significado, pois a criança não dispõe de qualquer explicação para o que (não) aconteceu. No lugar de um objeto materno securizante, internaliza-se um vazio de mãe. Fica impressa uma figura fria, inanimada e inacessível emocionalmente. Desta vivência resultam crianças deprimidas, por vezes com a depressão encoberta por uma hiperatividade reativa.

Este vazio emocional continuará a acompanhá-las em adultas. O self esburacado é vulnerável ao estabelecimento de relações afetivas saudáveis e íntimas. Serão, compreensivelmente, adultos com dificuldades ao nível da capacidade de amar, ambivalentes acerca da intimidade e frequentemente apresentarão dificuldade em se sentirem vivos.

Nestes casos, é possível transformar esta construção psíquica, através de um processo psicoterapêutico, onde o terapeuta poderá ajudar o paciente a refletir e simbolizar estas experiências dolorosas e, assim, devolver-lhe a possibilidade de confiar. É um trabalho conjunto de criação de um sobrevivente fortalecido e capaz de abraçar a vida.

Voltando a Schiele, interessa ainda refletir acerca do ato repetitivo de pintar o doloroso (des)encontro com a mãe morta. A psicanálise ensina-nos que o que é repetido precisa de ser resolvido. Talvez Schiele pintasse repetidamente a mãe morta numa tentativa de transformar a sua experiência vivida passivamente, controlando-a através da sua arte. Nestas pinturas revivencia esta situação ativamente, fazendo do espetador testemunha, numa busca por ligações internas para o sentido perdido.

Em 1918, Schiele e a sua esposa grávida, Edith, morrem de gripe espanhola. Neste último ano da sua curta vida, deixa-nos *A família*, pintura inacabada, de composição mais equilibrada, que reflete amadurecimento artístico. Destaca-se das suas obras anteriores, por carecer da típica angústia agonizante, representando uma cena serena, com contornos mais suaves. Encontramos 3 figuras que, ainda que possam transmitir algum distanciamento percebido pelos olhares, estão vivas e saudáveis: pai nu (Schiele), mãe nua (Edith) e uma criança. O corpo de Schiele acolhe a família, evocando-nos um invólucro intrauterino. A criança olha para cima, num vislumbre de esperança. E, assim, Schiele se transforma, de filho-bebé preso pela mãe morta a homem-amante capaz de se autonomizar e criar a própria família.

Schiele deixou-nos uma obra vasta de mais de 3500 trabalhos, muitos dos quais autorretratos que imortalizam a sua imagem em eterno reflexo. Knafo (2012), numa análise biográfica e psicológica do artista, descreve este ato criativo final como a recriação do nascimento. Através das suas pinturas, Schiele dá à luz um self que pode ser visto e que dificilmente não cativará profundamente os seus espetadores.

Imagem: Egon Schiele. (1910). *Mãe Morta I* (nome original: Tote Mutter I). [Óleo e lápis sobre madeira]. Leopold Museum, Viena, Áustria. (foto de Rute Lopes)

Referências:

Green, A. (1986). The dead mother. Em *On private madness*. London: Hogarth Press.

Knafo, D. (2012). Egon Schiele: A self in creation. Em *Dancing with the unconscious: the art of psychoanalysis and the psychoanalysis of art*. New York: Routledge.

Winnicott, D. W. (1971). Mirror-role of mother and family in child development. Em *Playing and reality*. London: Tavistock.

LUÍSA COELHO

a era da intimidade artificial

há tempos ouvi um podcast onde se alertava para o facto de que, numa era de forte expansão das redes sociais e de um número nunca antes visto de ligações virtuais, um quinto dos *Millenials* (os pioneiros digitais, nascidos na década de 80) se queixem, no entanto, de que não têm um único amigo. Mas têm muitos seguidores, por vezes às centenas ou mesmo aos milhares, no Facebook, Instagram e outras plataformas emergentes e interagem em permanência com várias pessoas, numa base diária.

O ecrã do telemóvel e tudo o que ele traz consigo, constitui uma espécie de segunda realidade, como tratando-se de uma barreira de vidro que está entre o Eu e o mundo exterior, e dista bastante deste último: no mundo online a nossa opinião é pedida e até mesmo glorificada, somos convidados a reagir, a opinar, a comentar todo o tipo de pessoas e situações; tudo isto numa base imediata e instantânea, sem um verdadeiro convite à reflexão, ou balanço das características globais e complexas daquela pessoa ou acontecimento que está a ser avaliado. Tudo parece satisfatoriamente simples e polarizado – ou se gosta ou não se gosta, ou se é contra ou a favor. E isto dá-nos uma sensação agradavelmente ilusória de que o mundo é simples e de que estamos sempre certos. Neste mundo banem-se os problemas, as nuances, as exceções, tudo aquilo que impõe limites ou dificuldades, incluindo a aceitação da impossibilidade de acedermos

ao conhecimento e à verdade plena das coisas. Como diz o escritor Robert Musil, a verdade é traiçoeira, até porque está em constante mutação.

Claro que há muitas pessoas que usam as redes sociais com sensatez. E as redes sociais e o mundo digital geraram inúmeros contributos para o progresso da humanidade, certamente que ligaram mais pessoas que estão geograficamente distantes ou isoladas, atribuíram mais direitos aos consumidores, e são fonte de entretenimento para todas as idades. Mas até que ponto, em muitos casos, a camada de vidro não se tornou já opaca, fechando lenta e insidiosamente as pessoas no espaço que a antecede: a procura de gratificação constante, em *feedbacks* destinados a validar e enaltecer o próprio e as suas visões – incluindo de todos os que fazem parte da sua "tribo" – faz com que as pessoas se isolem cada vez mais. O conflito é evitado ao máximo, e quando surge dá lugar às discussões e cisões mais profundas entre pessoas, como se discordar de alguém fosse estar "contra" essa pessoa. Mas o conflito é inerente à natureza humana, quer do ponto de vista psicológico, quer social, quer mesmo em muitos processos biológicos essenciais. O conflito traz e obriga-nos a lidar com os nossos limites, mas é um processo essencial para a auto-regulação, a inerente capacidade de ver a perspetiva do outro e de refletir sobre isso, e está ainda presente em qualquer processo criativo, onde muitas vezes se transformam forças e ideias em oposição. É ainda essencial em qualquer processo de mudança ou de evolução, como na psicologia clínica.

A intimidade artificial tem, no entanto, um propósito: dar a ilusão de que alguma coisa acontece, de que algo importa na vida de todos os dias, e em última análise de que nós somos importantes. Mas a verdadeira intimidade acontece atentando no outro: em tudo aquilo que ele tem de diferente, mas também complementar connosco. Seguramente tem desafios, limita-nos, exige de nós, mas quem tem a sorte de amar e ser amado de volta, sabe que nada mais importa.

FILIPA SANTOS

a esperança num final feliz

quem não leu contos de fada como, por exemplo, a “Branca de Neve e os Sete Anões” ou a “Cinderela”? Quem não sonhou que se podia viver feliz para sempre, quando ouviu estas histórias?

Pois bem, sabemos que os contos de fada, para além de possibilitarem o desenvolvimento da fantasia dos mais novos, também transmitem simultaneamente mensagens importantes que apoiam na gestão e elaboração dos conflitos psíquicos. Não obstante, oferecem-nos também uma análise compreensiva para algumas problemáticas que existem fora do “mundo encantado”.

Temáticas como a ausência de figuras parentais contentoras, o sentimento de abandono e perdas precoces estão muito além dos contos infantis, existem na vida comum e as consequências deste sofrimento poderão ter efeitos devastadores para quem os vivencía.

Assim, compreende-se que, por detrás dos contos há uma tentativa de chegar à realidade, alertando para os efeitos do sofrimento existente em cada ser humano. Contudo, como também assistimos nessas mesmas histórias, há finais felizes, dando sempre possibilidade de recuperar a esperança: esperança nas relações, no amor ou em nós próprios.

Exatamente como nos contos de fadas, a psicologia assume um papel ímpar e imprescindível que, através da relação estabelecida, permite devolver essa esperança e potenciar o melhor que há em cada um de nós. Acreditando assim, que apesar do sofrimento existente em cada indivíduo, é possível transformar em finais felizes, terminando a sua história com um “viveram felizes para sempre”.

JOANA BECKER

os sonhos: o "caminho real" para o inconsciente

muitas pessoas tentam interpretar os sonhos, buscando explicações para a presença de um determinado animal, de situações que parecem bizarras ou para emoções que não parecem condizer com a experiência onírica. No entanto, o sonhar é uma experiência individual. Para compreender o que o sonho significa é preciso considerar as vivências do sonhador.

A interpretação dos sonhos levou à construção da teoria do aparelho psíquico. Foram os relatos de sonhos de pacientes que ajudaram Freud a estruturar o aparelho psíquico e a compreender o seu funcionamento. Freud (1900-1901) percebeu que o sonho é uma manifestação do material já vivenciado e que o seu conteúdo está relacionado tanto a experiências passadas como ao material recalcado. O material recalcado é aquele que "perdeu" a luta de forças entre o desejo e a censura.

Mas, o que é a censura? O sonho pode apresentar um desejo latente de modo disfarçado. Se o desejo precisa ser disfarçado, isso significa que deve haver algo na mente se defendendo contra tal desejo, trabalhando para impedi-lo de entrar no conteúdo manifesto. Freud chamou essas proibições, essa luta por afastar um desejo da consciência de censura.

E o que é o desejo? O desejo pode ser compreendido como o resultado da proibição. Freud percebeu que os sonhos são realizações de desejos, onde problemas não resolvidos e preocupações surgem nos sonhos, encobertos por restos diurnos (vestígios de memória deixados pelas situações e emoções do estado de vigília), como forma de explorá-los. Não se distanciando muito das ideias freudianas, outras teorias (Nielsen & Lara-Carrasco, 2007; Revonsuo, 2000; Revonsuo et al., 2015) consideram o sonho uma simulação da vida de vigília, onde sobretudo as memórias de situações desafiadoras ou ameaçadoras são processadas. O sonho permite ao sonhador enfrentar suas ameaças, encenar relações interpessoais, e o expõe a experiências emocionalmente negativas. Ao permitir que isso ocorra num ambiente seguro (no sonho), o indivíduo pode desenvolver habilidades e estratégias para enfrentar os seus desafios.

Na terapia, os pacientes costumam apresentar os sonhos marcantes, aqueles sonhos que os deixaram intrigados. Entretanto, os demais sonhos não devem ser desvalorizados. O sonho pode nos revelar o mundo interno do paciente. A interpretação de um sonho, na psicoterapia, é feita em conjunto com o paciente. É importante que o paciente consiga analisar a sua experiência onírica, refletindo sobre os possíveis significados. Cabe ao terapeuta acompanhar o paciente nesse caminho, o ajudando a identificar emoções e conflitos que possam estar por trás do sonho – dessa tentativa de processar eventos, pensamentos e afetos evitados. A análise dos sonhos pode contribuir para a transformação do paciente, assim como pode refletir a sua evolução ao longo do processo terapêutico. Como disse Freud (1900, p. 608):

"A interpretação dos sonhos é o caminho real que leva ao conhecimento das atividades inconscientes da mente".

Referências:

Freud, S. (1900-1901). *The Interpretation of Dreams; And, On Dreams* (Standard Edition, Vol. IV and V.). Hogarth Press, 1978.

Nielsen, T., & Lara-Carrasco, J. (2007). Nightmares, dreaming, and emotion regulation: A review. In D. Barrett & P. McNamara (Eds.), *The new science of dreaming: Vol. 2. Content, recall, and personality correlates* (pp. 253–284). Praeger Publishers/ Greenwood Publishing Group.

Revonsuo, A., Tuominen, J., & Valli, K. (2015). The Avatars in the Machine: Dreaming as a Simulation of Social Reality. *Open MIND*, 32(T), 1-28. https://doi.org/10.15502/9783958570375

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behav Brain Sci*., 23(6), 877-901. https://doi.org/10.1017/s0140525x00004015

PARCEIROS

ANOVA

bluepharma

GRUPO CH
Soluções globais

INATEL
FUNDAÇÃO

LIVENSALIVING
COIMBRA RIO

ORDEM DOS ADVOGADOS

ORDEM DOS FARMACÊUTICOS
Secção Regional do Centro

ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS

ORDEM
DOS ENGENHEIROS
REGIÃO CENTRO

STRICKER

SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

Politécnico
de Coimbra

sigmund.pt/parcerias/

SIGMUND

Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano

Av. Calouste Gulbenkian, Nº 9, 1º andar, porta 35 | Coimbra | 924 005 040 (chamada para rede nacional) | sigmund.pt