

# SIGMUND

JUL - 2024 004



Fechamos a porta a mais um semestre que manteve a tónica da instabilidade mundial, com mais conflitos entre nações que vêm agudizar o fracionamento de ideias e, dessa forma, tirar-nos do conforto da nossa visão embebida de um futuro mais ou menos expectável. Este desafio de conseguirmos manter pontes entre identidades distintas tem sido constantemente posto em causa. Ainda não maturamos o suficiente enquanto espécie para aceitarmos e respeitarmos a necessidade de coexistirmos no diálogo entre partes.

É neste e este clima que nos impele para que a Sigmund faça as suas primeiras jornadas em 2025 para debatermos estes temas da atualidade que, de certa forma, estão também espelhados nos artigos desta revista. Desejo-vos boas leituras.

João Matos



1 JOÃO MATOS

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

under construction



2 FILIPA SANTOS

Psicóloga Clínica

a velha infância



3 INÊS ROXO

Psicóloga Clínica-Psicoterapeuta

os ecos do vazio



4 DANIELA CARVALHO

Psicóloga Clínica

encanto – uma ode às relações



8 CARINA ASSUNÇÃO

Psicóloga Clínica

stress e adoecimento – “duas faces da mesma moeda”



10 MAGDA SILVA

Psicóloga Clínica

“a mãe suficientemente boa” – um breve olhar sobre o conceito de Winnicott

12 OFF THE RECORD

entrevista com João Matos



13 INÊS MOÇO

Psicóloga Clínica

a individualidade do trauma



14 LUÍSA COELHO

Psicóloga Clínica

o militante pela verdade: uma “criança que perdeu o caminho de volta para casa”

## Notícias

### desenvolvimento

Durante o passado semestre, a Dra. Joana Becker assumiu a coordenação da equipa do Observatório do Trauma/CES-UC no Centro de Recursos de Stress em Contexto Militar, do Ministério da Defesa.

Em co-autoria, a Dra. Joana Becker publicou o artigo «Democracia, humanidades e educação cívica» na Revista Crítica de Ciências Sociais [Online]; e o artigo Dreaming about the pandemic: A thematic content analysis of COVID-19-related dreams during the outbreak in Portugal. Dreaming.

### rede

Neste semestre despedimo-nos da Dra. Rute Lopes que optou por se desvincular da Sigmund. Desejamos-lhe um futuro feliz.

Por outro lado, recebemos na nossa equipa a Dra. Inês Moço que nos vem dar mais suporte nas consultas de Psicologia Clínica e de Psicologia Infantil.

Também neste semestre, a Sigmund estabeleceu duas novas parcerias que nos honram, sendo estas com a Ordem dos Contabilistas e com o Grupo Nabeiro.

### acontecer

A propósito do dia mundial da saúde mental, no dia 12 de Outubro às 15h, a Sigmund organiza uma conversa no Laboratório de Design Thinking da UC intitulada “Um Antropólogo no Divã”. Pode fazer a sua inscrição em <https://sigmund.pt/inscricao/>. A entrada é gratuita.

Em Março de 2025 irão decorrer as primeiras jornadas da Sigmund. Mais pormenores serão futuramente anunciados nas nossas redes sociais e pelos outros canais convencionais. Será uma oportunidade para se debaterem temas atuais que nos afetam no dia-a-dia.”

PROPRIETÁRIO Sigmund - Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano, Avenida Calouste Gulbenkian, 9, Porta 35, 3000-092 Coimbra | DIRETOR João Matos | EDITORIAL João Matos, Filipa Santos, Inês Roxo, Daniela Carvalho, Carina Assunção, Magda Silva, Inês Moço, Luísa Coelho | ASSINATURAS Enviar email para [info@sigmund.pt](mailto:info@sigmund.pt) | PERIODICIDADE Semestral | DISTRIBUIÇÃO Gratuita | DESIGN e PAGINAÇÃO João Emanuel Diogo | IMAGEM DA CAPA: ©Alice Matos | 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

# under construction

só porque não se vê não quer dizer que não esteja lá. As doenças invisíveis são um desafio para a compreensão. Para a compreensão do próprio, porque nem sempre estão presentes ou não havendo a validação de um grupo, quando só o mesmo as pode sentir. Quanto mais para a compreensão de outros que nada veem, nada sentem. Nada investigam num exame científico. Pode ser difícil acreditarmos no que não vemos.

Penso que ainda temos um longo caminho a decorrer nesta coisa chamada humanidade. Ainda temos muita “animalidade” dentro de nós, o que nos faz centrar muito nos nossos instintos e pouco no que o outro precisa de nós. Por vezes a fronteira torna-se opaca e a incompreensão vem ao de cima. Somos bárbaros sem essa consciência, quando não relativizamos ou não perspetivamos.

Para além do posicionamento arelacional, temos duas formas de sentir o outro. Uma é através do espelhamento, outra, é por empatia. O espelhamento é mais primário. Vamos sentir em nós o que o outro está a sentir. Já a empatia vem mais tarde, será uma evolução do espelhamento, e tem a haver com a compreensão do que o outro pode estar a sentir, mesmo que esse não seja o nosso sentimento.

Só podemos “ver” para além fronteira se nos apropriarmos de um destes recursos. De modo contrário, na ausência destas evoluções, ou na cegueira capitalista, ou na estimulação compensatória instantânea, estaremos, sem sabermos, a sangrar dor em alguém.

Fazer uma terapia psicodinâmica ou de linha psicanalítica é muito mais do que ir a uma consulta médica. Em sessão é frequente ouvirmos “não sei o que fazer ou o que dizer” pois compreensivamente, a grande maioria das consultas de outros âmbitos é de carácter direccionado. O paciente



é passivo e é-lhe dito o que fazer ou o que tomar. Esse modelo é praticamente transversal a todas as áreas. Já desde tempos idos se vai ao confessorário e o padre diz-lhe quantas rezas tem de fazer. A própria psicologia clínica tem uma vertente, a cognitivo-comportamental, em que o *setting* tem a direção do terapeuta, oferecendo estas instruções ao paciente de como ser.

A terapia psicodinâmica ou psicanalítica vem quebrar esse modelo, em que o cliente terá uma voz ativa sobre si mesmo, sendo o terapeuta “co-piloto” dessa relação. Não vemos o empréstimo de soluções pessoais como via de cura, mas sim, a ajuda no desbloqueio de conflitos internos que impedem essa voz indelével de expressão.

É a construção de uma nova relação primária. Representa uma segunda oportunidade de irmos até os nossos alicerces e aí posicionar novos fundamentos.

Na verdade há sempre lá algo. Algo que não vemos e por vezes não sentimos. Mas há sempre um mar de algos, que embora de difícil digestão, é um alívio feliz fazer-se esse trabalho.

Quando existe uma conexão com o oceano do próprio, a opacidade do outro é dissipada.

Há quem opte por viver na cegueira, com a ideia de que é mais fácil não pensar. Ouvimos tantas vezes estas frases. Mas a balança tem sempre dois pratos. E o que pesa de mais fácil para um, pesa de maior dor para o outro. Não podemos viver essa ignorância antiga. Não é justo. Temos de ser mais do que isso.

Mesmo para aquele que procura ver, a cegueira vem de bandeja. Ela está em cada esquina, é grátis e tem um efeito anestésico. Fica difícil não bebermos e nos embebedarmos com ela. Fica difícil ficarmos sóbrios, com consciência do que faz sentido, na nossa unidade, na nossa individualidade, na nossa solidão e efemeridade, quando este colectivo de identidade transversal parece dar este calor de pertença. Parece...

---

FILIPA SANTOS

## a velha infância

é inegável que os tempos mudaram e que as ocupações dos tempos nos primeiros anos de vida são diferentes aos da “velha infância”. A globalização e o avanço tecnológico trouxeram um mundo infinito de possibilidades de entretenimento e diversão, sem ter de se sair de casa e pior do que isso, do sofá. O ecrã substituiu com mestria a rua, a bicicleta, a bola de futebol e todos os jogos “inventados”, que preenchiam as tardes e as férias escolares.

A par disto, temos assistido a um decréscimo acentuado da prática de atividade física nas crianças e jovens, o que tem sido visto como uma preocupação pela sociedade em geral e pelas Entidades de Saúde, em particular. Afinal, será que temos de repensar estes novos hábitos?

O desporto é vital para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança, contribuindo, desta forma, para uma melhor qualidade de vida, evitando o aparecimento de doenças futuras, tais como a obesidade, os diabetes, os problemas cardíacos ou as depressões. Por outro lado, promove um encontro entre a fantasia e a realidade, já que durante esse momento, a criança pode ser o que ela

quiser, seja por vias da identificação ou da superação da personagem.

A infância é, então, um período marcado pelo “faz de conta”. O ingrediente principal da fantasia é o “maravilhoso”, algo que é exterior ao espaço e tempo normal e contínuo de todos os dias. Este elemento maravilhoso é composto por aquilo que nunca poderá existir no reino da “experiência empírica” (Swinfen cit. in Bastos, 1994). O cruzamento entre o “conteúdo real” e o “conteúdo maravilhoso” ensina “a criança o que mais necessita saber no seu estágio de desenvolvimento e que não é prejudicial permitir a fantasia que domine um pouco” (Bettelheim, 2002). Assim, é nos jogos e nas brincadeiras que as crianças estabelecem, que se pode dar este encontro entre o imaginário e o real. Onde pode, nem que seja por breves momentos, ser-se o que se quiser.

Portanto, é urgente recuperar as brincadeiras e os jogos de rua, limitando o tempo em que as nossas crianças e jovens estão conectadas aos ecrãs.

Porque “se antes era difícil mandar as nossas crianças para o quarto, o mais difícil hoje é tirá-las do quarto”.

### Referências:

- Bastos, G. (1994). Fantasia e realidade na literatura para crianças. *Discursos*, 1994, 8, p. 113 – 126.
- Bettelheim, B. (2002). *A Psicanálise dos Contos de Fada* (16ª ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra.





## os ecos do vazio

todos nós sentimos vazios, pode não ser sempre, mas eles existem em nós, no nosso interior e cada um percebe o vazio da sua forma.

Quando estamos num espaço vazio, ao falarmos existe eco, é isso que acontece no nosso interior.

Os vazios são desconfortáveis, maiores e por vezes infinitos. O que nós queremos quando sentimos vazios? Preencher esse espaço. E vale tudo... álcool, drogas, comida, jogo, pornografia, medicamentos... vale tudo desde que o vazio desapareça e os ecos deixem de existir! “Quem vai à guerra dá e leva”, quem não vai e “apanha com os estilhaços” defende-se como pode.

É aqui que começa tudo, a busca pelo conforto, o fim do vazio e o fim dos ecos, essas vezes que se repetem “ao expoente da loucura, ora amargo, ora doce para nos lembrar que o amor é uma doença quando nele julgamos ver a nossa cura!”, o amor pela sensação de vazio preenchido, de bem-estar, mas não procuramos essa sensação em nós! Temos a crença, por vezes, muitas vezes, quase sempre que essa sensação nos será transmitida por algo externo a nós, será assim?

Sentir o vazio dói, olhamos e não vemos nada... procuramos, procuramos e nada existe! Existe, essa sim, a vontade de fuga, a vontade de não sentir. A dor de sentir várias vezes nos leva a um estado de recusa, a um comportamento de evitamento, a cometer excessos. Pode ser só uma fase? Pode. Mas essa vontade de estar constantemente a

preencher o vazio pode-nos levar a construir um padrão interno e, mostrar ao nosso interior, a forma como nos vamos defender, ainda que, da forma menos correta!

“Só sabemos o que é ser preenchido porque experienciamos o vazio!”, aqueles clichés que muitas vezes não dizem nada, mas que tentamos usar como justificação lógica na nossa cabeça.

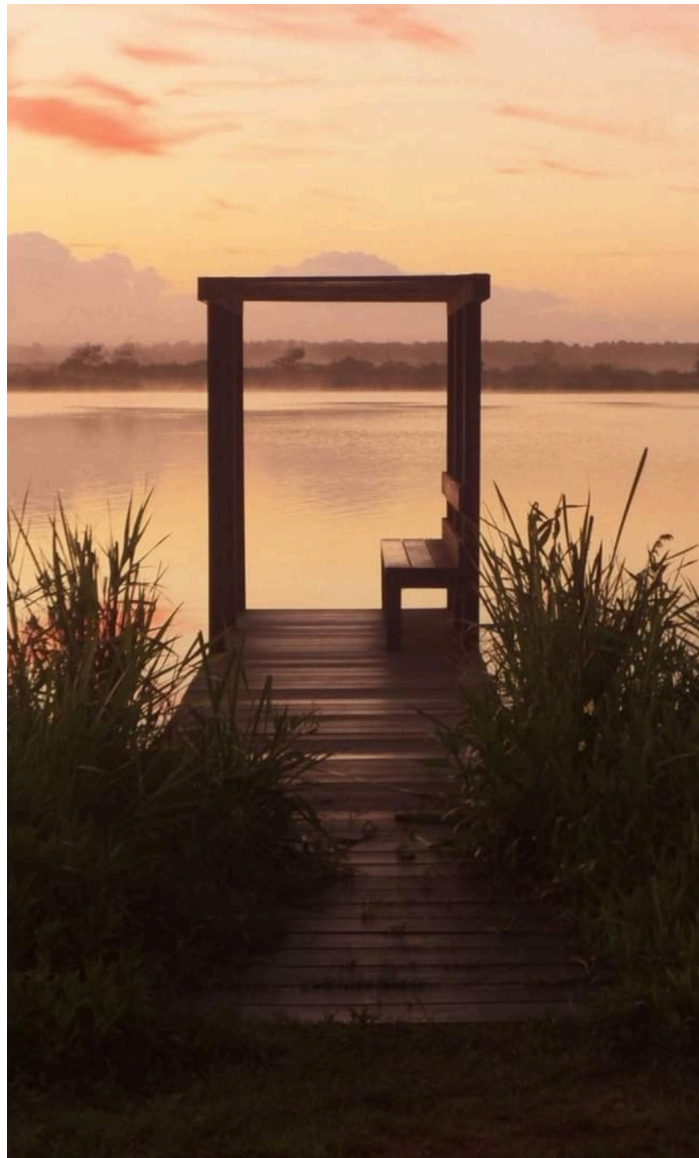
Nós, seres humanos, temos a capacidade de pensar e, pensar sobre vazios é algo que temos de fazer e nos permitir sentir. Gostamos disso? Muitas vezes não, a maior parte das vezes não estamos estabilizados ou disponíveis

emocionalmente para isso..., mas sim... precisamos organizar o espaço vazio como se de uma decoração de uma casa se tratasse. E todos os pormenores contam, desde os móveis grandes ao porta retratos, e tal como na decoração, com o passar do tempo, queremos alterar alguma coisa, temos necessidade disso. Estamos em constante mudança e evolução, aquilo que hoje nos preenche, amanhã poderá deixar de o fazer, deixa de cumprir a sua função e tudo bem, vamos voltar a pensar no vazio, por vezes não tão vazio como no início, mas sempre como um todo.

Quando o vazio é sentido, estamos nós capazes de nos acolher e confortar sem recurso ao exterior? Seremos nós capazes de ser o lar de nós próprios ou seremos, apenas, casa?

A sensação de casa não deve ser trocada pela de lar; casa é passagem, lar é cheio, é porto seguro, é amor, tem memórias, tem sentimentos e é, acima de tudo referência.

Que a transformação de casa em lar seja conhecimento, seja amor, compreensão, confiança e segurança. Que esta transformação seja um caminho agradável, seja acolhedor, que este caminho seja esperança... esperança de que quando se fala a voz é acolhida e não devolvida em eco, como num espaço vazio!



# encanto – uma ode às relações

*“we need never be hopeless because we can never be irreparably broken.”*  
– John Green, *Looking for Alaska*

em 2021, a Disney arriscou fazer um filme acerca da dinâmica familiar e de como um trauma pode afetar toda uma família durante gerações. Trata-se de um filme inspirado no realismo mágico de Gabriel García Márquez, bem como no de Isabel Allende, dois escritores sul-americanos, com o contributo de Lin-Manuel Miranda, compositor e ator de ascendência sul-americana. Não é de espantar que Encanto seja, assim, uma localidade, fantasiosa claro, nas montanhas da Colômbia.

A família Madrigal, com os seus 12 membros ao longo de 3 gerações e a sua Casita mágica, é-nos apresentada numa história que nos deixa de coração nas mãos e nos mostra como um trauma pode ter efeito em todos os seus membros, geração após geração. Numa entrevista, dizia a correalizadora que esta Casita representa o cão da família, com diferentes formas de se relacionar com cada membro Madrigal, detalhe imaginado desde os primórdios do filme, e que os realizadores se haviam inspirado nas suas próprias famílias, encontrando arquétipos comuns a qualquer um de nós que transportaram para o filme: a ovelha negra, a criança de ouro, a filha responsável, a mãe que tudo cura com comida, etc. Um filme verdadeiramente inspirado na família e nas dinâmicas que podem existir dentro dela.

Analisando, apenas, a avó, Alma Madrigal, podemos ver uma mulher, já no avançado da sua idade, que carrega as feridas mal saradas da jovem mulher que outrora fora. Antes de ser avó, foi mãe, foi mulher, foi namorada, foi uma jovem apaixonada e com o coração cheio de amor para distribuir pelo seu amor Pedro Madrigal e pelos seus trigêmeos Pepa, Julieta e Bruno. Foi uma jovem mulher, jovem mãe, a quem se viu retirado o futuro e a esperança num mundo bom e seguro. Não é de espantar que Encanto se tenha criado, num milagre oferecido

pela vela que levava aquando da sua fuga para algo melhor, com uma enorme montanha à volta, isolando este pequeno paraíso do resto do mundo, um mundo de sofrimento e perigoso, protegendo a família Madrigal e todos os que haviam fugido com Alma e Pedro da sua terra natal.

Podemos pensar que terminariam aqui os efeitos da noite em que Pedro Madrigal morreu, mas pensaríamos errado. A verdade é que, embora Pedro tenha partido antes de os filhos terem hipótese de o conhecer e de se lembrar dele, a sua morte é um fantasma que paira e sufoca a família durante os anos vindouros. Afinal, a perda de alguém que amamos é-nos sempre dolorosa, seja em que contexto for. De mãos dadas com a dor, surge a necessidade de impedir que se volte a passar pelo mesmo, disfarçada de controlo ou de “pulso de ferro”, como, corriqueiramente, podemos chamar à postura de Alma Madrigal. Surge a muralha à volta da nossa vida interna, tal como acontece com a montanha à volta de Encanto.

Os seres humanos são seres resilientes, não é de espantar que tenhamos sobrevivido milénios e desenvolvido de tal maneira que, hoje, sobrepopulamos um planeta à beira da exaustão de recursos. Mas não é só na sobrevivência física que nos mostramos resilientes. Mostramo-nos, também, na sobrevivência emocional, na força com que enfrentamos os maiores desgostos, mesmo que de forma menos adaptativa. Tal como a vela que ilumina nos dias mais escuros, encontramos uma luz onde nos agarrar, algo que nos leve para diante, por vezes deixando grande parte de nós para trás, lá onde dói. A vela que arde é, então, uma lembrança constante do que aconteceu, nunca se apagando, nunca permitindo que se volte atrás nem que se ande para a frente sem ela, uma constante companhia que, não nos deixando ver os monstros no escuro, não nos deixa, também, ver o que de bom pode haver nele.

Alma Madrigal fechou-se no seu casulo com a sua dor imensurável, uma barreira enorme à sua volta que ninguém conseguiria escalar, mesmo a sua família. Encanto e Alma são um. E, à medida que a barreira de Alma começa a quebrar, que o seu pulso de ferro começa a mostrar sinais de ser mais danoso do que protetor, também a montanha à volta de Encanto se parte ao meio e a família desaba por fim. Não nos deixemos enganar, a família Madrigal que conhecemos no início do filme equilibrava-se numa fundação precária, prestes a ruir

ao mínimo tremor das placas tectónicas, no entanto, é o contínuo apertar do punho, o aumento da sua força quando vê que o mundo lhe foge ao controlo, que a deita por terra. O controlar excessivo de cada variável para que tudo seja perfeito e não possam ser, nunca mais, a família vulnerável que eram quando chegaram a Encanto permitiu que o seu paraíso, protegido, inalterável e inalcançável, ruísse.

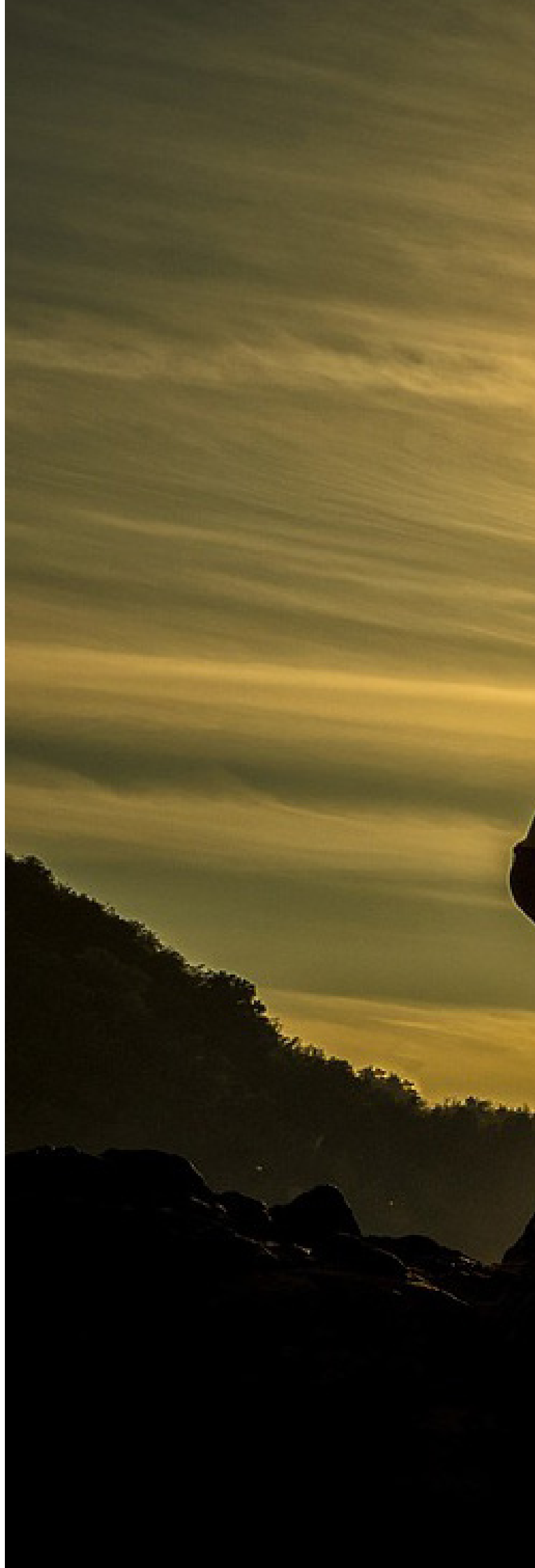
Que bom!

Foi nestas ruínas que a família Madrigal se reconstruiu, não através do controlo, mas sim da cooperação entre todos, do pedir ajuda, do acreditar que o outro pode contribuir para um futuro melhor e seguro. A dor de perder o outro, esta coisa que pulsa dentro de nós e parece consumir-nos de tal maneira que nos questionamos se valerá a pena viver com ela, e o medo de que isso venha a acontecer com outros que amamos são normais e expectáveis num processo de luto, especialmente num de natureza tão traumática como o de Alma Madrigal. É preciso encontrar a cortina que cobre a janela que ilumina o quarto e inutiliza a vela, é preciso encontrar um novo modo de amar depois da perda. Para nosso próprio bem, para que reencontremos o conforto dos braços do outro e a segurança de que, um dia, tudo voltará a estar bem.

Somos um. Numa imensidão de individualidades, somos um só. É com o outro que crescemos e aprendemos. É com o outro que experienciamos dor e sofrimento, mas também é com ele que encontramos a sua cura. Pudéssemos nós acreditar, sempre, que a dependência não é sempre sinónimo de sofrimento e, neste mundo virado para o consumismo e a satisfação rápida de necessidades, de ser “cada um por si”, e poupar-nos-íamos a esta epidemia que é a solidão!

*“Life doesn't make any sense without interdependence. We need each other, and the sooner we learn that, the better for us all.”*

- Erik Erikson







CARINA ASSUNÇÃO

# stress e adoecimento – “duas faces da mesma moeda”

o entendimento dos processos de saúde e doença, ao longo das últimas décadas, felizmente, tem ancorado os seus pressupostos, de forma bastante mais incisiva, numa perspectiva, cada vez menos espartilhada,

de eixos de compreensão. O paradigma subliminar ao “Dualismo Cartesiano” – sumptuosamente revogado por António Damásio (1994) em “O Erro de Descartes” – não obstante alguma vigência (lamentável!) nos dias correntes, ainda que de forma escamoteada, em algumas visões bio-médicas, acerca de determinados processos de adoecimento - tem vindo a perder força e, por conseguinte, a alavancar, de forma mais sistematizada, aquelas que poderão ser entendidas como visões integrativas, na conceptualização dos processos de saúde e doença, mantendo foco na inexorável “indistinção corpo-mente”.

Com efeito, refiro-me a “indistinção corpo-mente”, tentando enfatizar que, em cada bocadinho de corpo e, sobretudo, na forma como ele é percebido, se inscreve e se faz notar a mente de cada um – com todas as particularidades



e idiosincrasias - do mesmo modo que, na vida mental de cada ser humano, o corpo se inscreve, ganha forma e senso de existência. Nesta senda, importará que se debruce a devida atenção, ao modo, através do qual, determinadas características de personalidade, padrões relacionais, emocionais e de dinâmica afectiva se poderão repercutir em “Marcadores de Doença” ou, por outro lado, em “Factores de Organização Saudável”, não perdendo de vista a indissociação entre os vários sistemas psico-fisiológicos (psíquico, neuronal, endócrino e imunológico) imiscuídos em toda essa complexa rede de interacções, (o verdadeiro Processo Psicossomático).

A esta altura, será, absolutamente, premente que se coloquem as seguintes questões:

- Em que medida o Stress poderá ser um interveniente, ou condição “Sine qua non” em todo e qualquer processo de adoecimento?

- De que forma as características de personalidade e de dinâmica emocional poderão convergir num padrão propenso ao adoecer?

Tentando ser didáctica, contudo, correndo o risco de parecer simplista e redutora na visão que tento aduzir, é imperativo que destaque a História de Vida (a par da genética, naturalmente), como o cerne da Saúde ou do Adoecimento, no sentido da mesma ser absolutamente irrepetível e singular, em cada ser humano: nas dinâmicas relacionais que se estabelecem e criam; no “berço” que se teve; no embalo; nos cuidados; nos abraços, toque, sorriso e olhares (de pai e de mãe, fundamentalmente), que cada um foi absorvendo e enraizando dentro de si; nas carências, de vária índole; nas negligências; na austeridade e hostilidade; nas palavras não ditas, nem encorajadas a serem verbalizadas; nas zangas inibidas e silenciadas, etc. De acordo com esta linhagem de ideias que apresento, e de forma a ir de encontro às respostas para as questões que acima enunciei, far-me-á sentido partilhar duas frases (magníficas, pela sapiência que encerram!) que escutei, em tempo da minha formação, enquanto estudante de Psicologia e, às quais vou voltando, vezes a perder de vista, sempre que escuto e revivo, com as pessoas, as histórias que me confiam: “Ninguém adoece sozinho” e “A relação é o grande arquitecto do Sistema Nervoso”.

Assim - não descurando as frases visadas - e voltando à questão dos “Marcadores de Doença” ou “Factores de Organização Saudável”, importa salientar que - por exemplo (entre muitíssimos outros a que poderia

aludir) - qualquer criança que cresça e se desenvolva num ambiente de privação afectiva, onde prevaleçam laivos de aridez emocional e rigor extremo, apesar de poder usufruir de um conjunto de dinâmicas estáveis (p.e. boa capacidade financeira dos pais; bom ambiente escolar, etc), apresentará uma larga propensão a tornar-se um adulto, com traços de personalidade característicos de um perfil de contenção e repressão emocionais, o que trará, do ponto de vista interno - Psico-neuro-endócrino-imunológico - uma série de intercorrências negativas, das quais o Stress Crónico (interno, silencioso e insidioso) é o ponto terminal e, simultaneamente, gatilho, para a doença. Isto, porque, nestas circunstâncias, há como que um evitar de sentir e pensar as emoções, como se o corpo (entenda-se, corpo-mente) se defendesse desses estados de activação fisiológica, não conseguindo, por isso mesmo, tecer qualquer representação mental discernível da emoção em causa (medo, vergonha, nojo, raiva, etc). De acordo com esta asserção de ideias, um ser humano que se enquadre, permanentemente, nestas condições - a inibir, de forma reiterada, as manifestações emocionais - acaba por se “insurgir” em relação a si próprio, (o vulgo “desligamento corpo-mente”), na medida em que essas respostas fisiológicas, resultantes desse contínuo estado extremo de “alerta” e activação (o dito Stress) ao tenderem a tornar-se crónicas e instituindo-se como traços constitucionais da essência da pessoa, acabam por criar, no limite, uma desregulação na actividade endócrina, com o conseqüente desfasamento na resposta imunitária, patenteado na maior vulnerabilidade à doença.

Por conseguinte e chamando à discussão, novamente, as premissas de que “Ninguém adoece sozinho”, a par de que “A Relação é o grande arquitecto do Sistema Nervoso”, tornar-se-á irrefutável que será a partir dos padrões relacionais criados na infância e, muitas vezes, perpetuados ao longo da vida, que vamos criando pequenos “fossos” no nosso mundo interno e na vida mental - o dito Stress Crónico - que, acentue-se, não se inscreve à margem de múltiplos sofrimentos e desamparos - perceptíveis (no exemplo exposto, da criança privada de afecto), no “engolir” de desalentos, no reprimir uma eventual sensação de revolta, face à solidão e vazio afectivos em que, decerto, essa mesma criança se sentirá, estando imersa, permanentemente, num ambiente com esses contornos.

Por tudo isto, sim, não há Adoecimento sem Stress, nem Stress sem Adoecimento!



# “a mãe suficientemente boa” – um breve olhar sobre o conceito de Winnicott

em 1949 o pediatra e psicanalista inglês Donald Winnicott desenvolveu o conceito de “mãe suficientemente boa”, que contrasta com a ideia que muitas mulheres equivocadamente transportam dentro de si, de terem que ser mães perfeitas. Winnicott na sua teoria da “mãe suficientemente boa” não tencionava diminuir a complexidade da maternidade, mas sim salientar que a qualidade materna existe na medida das necessidades do bebé e não das necessidades da própria mãe de ser muito boa, perfeita ou infalível.

A “mãe suficientemente boa” é aquela que está atenta e responde no momento oportuno às necessidades de amparo e cuidado do bebé, mas não de forma excessiva. Ela também falha, e é justamente o somatório das falhas, seguido do tipo de cuidados que as corrigem, que acabam por comunicar amor à criança, ajudando-a a constituir-se psiquicamente.

A “mãe suficientemente boa” encara a maternidade como um encontro entre duas pessoas diferentes, que se vão conhecendo e partilhando emoções, momentos bons e maus, desfrutando de forma genuína e com prazer desse laço único e forte. Ela apresenta o mundo ao bebé como um lugar benigno e esperançoso, sendo também capaz de se ir tornando “desnecessária” à medida que o filho/filha vai crescendo e desenvolvendo, tornando-se um “ser” por si só.

Não existem receitas rígidas, nem guiões infalíveis para a capacidade de ser uma boa mãe, mas numa tentativa de sistematização, deixo neste artigo um breve sumário dos elementos constitutivos de uma boa capacidade materna (capacidade materna madura), no registo que o autor defendia.

1. Uma “mãe suficientemente boa” é capaz de fantasiar o seu bebé. Mesmo antes do seu nascimento, é importante ser

capaz de o imaginar, de ter ideias a seu respeito, de sonhar para ele coisas boas e belas. Esta capacidade de imaginar permite-lhe identificar-se com o bebé, percebendo-o, interpretando corretamente os sinais que lhe dirige e respondendo-lhe de forma adaptada, no momento certo. É a capacidade de imaginar que lhe permite ser permeável ao filho, que passa a fazer parte integrante da sua vida mental.

2. Desejavelmente, é capaz de alguma tranquilidade (não é demasiado ansiosa). É importante ter em conta que, por muito bom que o filho seja, nunca é perfeito. Por isso é desejável que a mãe possa tolerar, sem excesso de sofrimento para si própria, as desilusões, as frustrações, os sentimentos de incapacidade e mesmo o sentimento de desvalorização pessoal que a prestação de cuidados maternos, tantas vezes, acarreta. Se é muito ansiosa, as pequenas coisas tornam-se grandes. Um peso excessivo que gera angústia, onde deveria existir bem-estar.

3. A mãe com boas qualidades maternas, desejavelmente, sente um prazer autêntico no contacto com o filho. É esperado que possa sentir o desempenho da função materna como um aspeto que passou a fazer parte da sua identidade, qualquer coisa que veio enriquecer a sua vida e à qual não quererá renunciar.

4. O prazer proporcionado por esta relação tem de ser de boa qualidade e não estar instrumentalizado à resolução de problemas pessoais. Isto significa que a mãe, desejavelmente, não deveria precisar de utilizar a relação com a criança para tentar defender-se de carências, depressões ou ansiedades que não consegue ultrapassar de outra forma. Se existe uma carência profunda de base, um vazio, que a mãe irá tentar reparar através da maternidade, há um risco de que as coisas não venham a correr bem.

5. Em relação com os aspetos anteriormente mencionados, a mãe suficientemente boa, é capaz de perceber claramente o filho como uma pessoa autónoma, com direitos próprios – mesmo que seja um bebé – e não como qualquer coisa que lhe pertence sem reservas, como uma parte de si mesma que lhe é necessária para se sentir completa. Nos primeiros tempos de vida, aceitará espontaneamente a contribuição pessoal que, ao seu nível, a criança pequena já vai sendo capaz de dar na relação entre ambos. Mais tarde, não terá a tentação de culpabilizar de ser ingrata por não querer corresponder inteiramente ao que para ela tinha sido imaginado. Não ficará triste por ver que o filho não é uma parte de si própria. Ficarão contente por ver que ele é uma pessoa livre, capaz de responsabilidade e autonomia.

6. Se assim for, as progressivas conquistas próprias do processo de separação-indivuação serão percebidas como belas, a mãe terá prazer de as assistir e apoiar. É importante referir que “a mãe suficientemente boa” não tenderá a sentir-se incompreendida, à medida que vai sentindo o filho menos dependente e mais capaz de resolver problemas por si próprio. A mãe vai aceitando a sua autonomia progressiva nas tarefas diárias, bem como respeitando a emergência da sua intimidade/ construção de uma vida interior.

7. A “mãe suficientemente boa” introduz o pai. O pai tem um papel importante a desempenhar para a boa evolução da criança. Deve ter uma presença junto dela desde os primeiros anos de vida e participar, à sua maneira, nos cuidados que lhe são prestados e na vivência das preocupações que possam surgir. Um dos elementos dinâmicos de especial importância, é a sua presença na imaginação e no afeto da mulher de quem teve o filho. Não é exagero dizer-se que, a primeira presença que o pai tem junto do recém-nascido, é a que tem no afeto da mãe. O que nos permite compreender que um pai fisicamente ausente, pode ter uma presença afetiva muito forte junto do filho, do mesmo modo que um pai fisicamente presente, pode revelar-se psiquicamente pouco atuante, porque, por qualquer razão, a mãe o afasta afetivamente. A maternidade deve assim nascer de um desejo e de um projeto vivido e assumido em comum, em prol da boa evolução psicológica da criança.

8. Por último, é desejável que algum tempo após o nascimento do filho, e sem perder o desejo e o prazer de contacto com o mesmo, a boa mãe volte a interessar-se autenticamente pela relação com o cônjuge, pelas outras relações sociais, bem como pelas suas atividades profissionais e culturais, sem excessiva culpabilidade em relação à criança. Ela sabe e sente que é mãe, mas que este papel não é único; daí ser importante não prescindir de outros aspetos da sua vida que a tornam mais harmoniosa e rica. O alcance deste equilíbrio será bom para ela e para a criança.

Naturalmente estes elementos poderiam ser sistematizados de outro modo, e poderiam ainda ser acrescentados outros. O mais importante é o resultado final do conjunto, uma vez que situações perfeitas (como já indicado) não se encontram na vida real. Importante é referir que, se a mãe reúne este conjunto de qualidades, é indicativo do alcance de uma certa maturidade emocional. É esta maturidade que tonará possível (à mãe) alegrar-se autenticamente com os vários progressos que observa no filho, reconhecendo-os como uma conquista dele e uma manifestação de qualidades internas que lhe pertencem.





Nesta revista damos início a este novo separador de entrevistas. Faz-nos sentido começarmos este rol de entrevistas com o responsável clínico da Clínica Sigmund - João Matos - psicólogo clínico e psicoterapeuta, licenciado pelo INP - Instituto de Novas Profissões, pelo ISPA - Instituto Superior de Psicologia Aplicada e especializado em psicoterapia psicanalítica pela SPPC - Sociedade Portuguesa de Psicologia Clínica.

# o f f t h e r e c o r d



## O que queria ser quando era criança?

Quando era criança queria muito ser arqueólogo. Hoje acho piada, pois ser psicoterapeuta também é procurar vestígios antigos. Acabei por ir ao encontro dessa paixão.

## Se pudesse mudar agora uma só coisa no mundo o que faria?

Nascemos com vários mecanismos psíquicos de defesa/organização que nos fazem sobreviver enquanto bebês/crianças pequenas face à brutalidade da vida. Contudo, a perpetuação do uso desses mecanismos em adulto impede-nos de termos uma maior consciência do sofrimento que causamos a pessoas ou animais. Mudaria essa melhor adequação.

## Qual é o seu filme ou livro favorito e porquê?

É muito difícil escolher só um. Mas a ser, vêm-me à memória "O inglês que subiu a colina e desceu a montanha". Porque gosto de filmes com atmosfera daquela zona, País de Gales, Escócia ou Irlanda. É uma história aparentemente trivial e leve, mas ao mesmo tempo fala da força da união em prol de valores que as pessoas acreditam.

## Quem é que por aqui passou que admira?

Admiro todos aqueles que tiveram capacidade reflectiva de desmontar o que era já pré-existente e que em simultâneo tiveram a coragem de fazer "frente às balas" da normativa vigente. Nomeando um nome, esse seria o Freud por nos dar a conhecer a nossa parte invisível, o inconsciente e as suas dinâmicas, que ainda hoje nem ressonâncias, nem outros métodos de imagem, conseguem mapeá-lo.

## Uma frase que o tenha marcado?

Frases simples do meu avô paterno, que ecoam dentro de mim para me dar alegria no dia. Frases com tempo. Algo que parece cada vez mais raro hoje em dia.

## Em que não acredita?

Não acredito no rumo do modelo capitalista pois este alimenta a competição entre pessoas e grupos enquanto nos reduz a uma escala quantitativa. Compreendo que terá sido uma solução necessária outrora, mas penso que conseguimos algo

melhor agora. Não me revejo no tipo de avaliação vigente. Premiar o melhor atleta; a melhor empresa; o melhor aluno. Aqui o critério é a eficácia/a maximização do lucro. Lembremos que para alguém ganhar outros têm necessariamente de perder. Têm de sofrer. Ainda estamos no paradigma de quem é dominante é que ganha e há um reconhecimento coletivo por isso. Não nos afastamos muito das dinâmicas de dominância de todas as outras espécies coexistentes.

Penso que aos poucos vamos fazendo valer o significado do nosso atributo de Ser humano. Preferia que se premiasse uma empresa sustentável e que fosse um contributo para a sociedade, mais do que a sua capacidade de engordar lucrativamente; ou que se valorizasse a capacidade cooperativa de crianças em torno de um projeto em vez de se colocar os seus feitos em escalas de avaliação numérica. Dá-me alguma esperança saber que já existem países em que não são atribuídas notas em testes ou trabalhos. Os alunos apenas são, ou não, aprovados.

## Qual é a sua filosofia de vida?

Ser um pouco extraterrestre. Costumo sugerir essa forma de estar a muitas pessoas. Defenderem aquilo acreditam independente do todo.

Por exemplo, zelo muito pelos direitos das crianças que na minha opinião, no nosso país, têm pouca preponderância. Falamos mais de deveres do que direitos. Agimos muito como uma fábrica de pessoas, não respeitando a sua individualidade.

## Do que não gosta?

Pego na resposta anterior e vou à origem, que deriva nas inúmeras consequências. Temos um sistema montado que está muito pouco humanizado. Já está pré toldado, dando pouco lugar à reflexão de cada individualidade. É a perpetuação de um ciclo. Quando um bebé nasce o seu percurso já está delineado para ser formatado de alguma forma, enquanto os seus pais estão a produzir para o que foram indicados. É uma mega fábrica. Produzimos engenheiros, médicos, electricistas ou contabilistas. Isto pode parecer normal, porque é a norma. Mas grande parte da criatividade e subjetividade humana vai pela sarjeta abaixo quando valorizamos a pressão, a competição ou os resultados, em prol de uma visão obsessiva de uma sociedade - organismo.

## O que ainda o surpreende?

Felizmente muitas coisas. A bondade, o amor, a compreensão, o nascimento de um bebé...



INÊS MOÇO

# a individualidade do trauma

o Trauma não é generalizável. Quando temos em conta a história de cada pessoa e a sua individualidade, compreendemos que uma situação específica não vai deixar marcas permanentes em todos nós ou, pelo menos, de igual forma. Como nos diz Gabor Maté, “Trauma não é o que nos aconteceu, mas sim o que aconteceu dentro de nós em resposta à situação”.

Estar presente no campo de batalha de uma guerra é considerado um evento traumático, certo? Ora... nem sempre. Em algumas pessoas, experienciar uma guerra vai abalar por completo a sua estrutura interna. Por outro lado, existem pessoas que conseguem resolver esta situação dentro delas e não experienciar este evento como traumático, isto é, não tem o poder de assombrar o resto das suas vidas.

Pensemos num outro exemplo: ser mordido por um cão. Um evento que para muitos não passou de um imprevisto, para outros gera um medo intenso e um evitamento constante de cães para o resto da vida. Algo que não passou de um episódio para alguns, tem um impacto tremendo e condiciona o quotidiano de outros.

O Trauma é subjetivo. Dependendo das nossas experiências e da resiliência que desenvolvemos até ao momento, podemos conseguir ultrapassar experiências potencialmente traumáticas sem criar grandes conflitos internos. É neste aspeto que a resiliência assume um papel muito importante. Através de experiências de amor, segurança e apoio, desenvolvemos uma defesa contra as adversidades da vida. Aprendemos a ver uma variedade de caminhos e a adaptamo-nos às situações inesperadas que vão, seguramente, acontecer.

Quando algo falha e experienciamos o Trauma é importante lembrar que não estamos sozinhos. Não é tarde de mais para melhorar. E como nos diz o pai da Psicanálise, *é uma cura pelo amor*.



# o militante pela verdade: uma “criança que perdeu o caminho de volta para casa”

cada vez mais, enquanto psicólogos, nos deparamos com a existência de défices internos ligados ao amor próprio e à noção de identidade. Estas fragilidades trazem sofrimento ao próprio, que com inseguranças profundas mantém o seu Eu a salvo, o mais possível, de qualquer falha ou crítica interna ou externa. Inevitavelmente, há um sentimento profundo de vazio. Este Ocidente “comodista, gordo e profundamente deprimido” nas palavras do jornalista Joel Neto, sobrevive através de modas, tribos e “etiquetas”, mais ou menos temporárias ou arbitrárias, mas que conferem um sentimento de valor, identidade e de pertença “mínimo”.

Mas estas etiquetas identitárias são voláteis e superficiais, podendo funcionar como refúgios temporários que bloqueiam o pensamento e a reflexão. Neste sentido, fazem lembrar o conceito de “claustró” (Meltzer, 1979), uma zona psíquica isolada e que domina as outras, de carácter ditatorial e onde impera a violência e o medo. Segundo o autor, este espaço mental origina-se em eventos traumáticos da infância, descrevendo benevolmente as “crianças que perderam o caminho de volta para casa”. O prisioneiro desse compartimento ou se conforma, ou ingressa como o seu grande líder, que entrega a sua vida aos imperativos da violência. Bollas (1993) refere “o estado fascista da mente” como um espaço análogo, onde se gera uma identificação positiva à violência para encher o enorme vazio do seu núcleo. A violência tem o papel de “higienizar” este núcleo da influência de qualquer benevolência, compreensão ou diálogo entre as partes oponentes ou divergentes, para conferir o poder absoluto ao “líder” mau e absoluto.

Estes fenómenos podem abrir caminho a cultos grupais e sociais assentes na violência. Autoridades identificam o recrutamento oportunista de jovens pela extrema-direita, por parte de influencers ou de pessoas que se intitulam de jornalistas mas cujo papel único é de promover o ódio. Mas isso não impede que estes jovens se sintam cada vez mais sozinhos, de acordo com vários estudos.

O filósofo Lee McIntyre (2023) defende que as próprias ações de desinformação a que assistimos é agressiva, porquanto visa destruir o conceito de verdade plausível para criar “neo verdades” arbitrárias. E na era da “pós-verdade”, aqueles que não votam, não veem notícias e “não acreditam em nada” são um perigo.

A nossa mente funciona como um parlamento, composto por partes ligadas ao amor e à violência. É importante que as várias forças dialoguem, já que o instinto de violência contém também em si o instinto do amor. Em psicoterapia, o reconhecimento de que uma parte totalitária e violenta pode paralisar o paciente e a terapia permite a sua neutralização e o amplo desenvolvimento do pensamento. A verdadeira consciência de Si abre, por isso, caminho à complexidade, à tolerância para com o erro e a dúvida, e ao prazer nas coisas, relegando a procura por verdades absolutas.

## Referências:

- Bollas, C. (1993). The fascist state of mind. Em *Being a character: psychoanalysis and self* (p.193-217). Routledge.
- McIntyre, L. (2023). *On Disinformation. How to fight for truth and protect democracy*. The Mit Press.
- Meltzer, D. (1979). *Estados sexuais da mente*. Imago.







www.sigmund.pt

# UM ANTROPÓLOGO NO DIVÃ

*Trabalho de campo, curandeirismo e “O cheiro do sangue de ovelha”. Necessidade de socorro e receios de dependência.*

**Manuel Correia**

*Historiador, CEIS20-UC e Grupo de História da Ciência e da Tecnologia*

**Joana Becker**

*Psicoterapeuta, Investigadora associada do CES-UC e Coordenadora no Centro de Recursos de Stress em Contexto Militar, Ministério da Defesa Nacional*

**João Matos**

*Psicólogo Clínico, Psicoterapeuta e Responsável Clínica da Sigmund*

**12 Outubro 2024**

**15h às 17h**

**Laboratório de Design**

**Thinking | UC**

**Entrada gratuita  
Inscrição obrigatória**



**924 005 040 | [www.sigmund.pt/inscricao](http://www.sigmund.pt/inscricao)**



# PARCEIROS



ORDEM DOS  
ADVOGADOS

Secção Regional do Centro



ORDEM  
DOS ENGENHEIROS  
REGIÃO CENTRO



**SRCOM**  
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO  
DA ORDEM DOS MÉDICOS



**Politécnico  
de Coimbra**



# SIGMUND

Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano