

# SIGMUND

JAN - 2025 005



Revista semestral



Sempre fomos algo fraturantes. Precisamos desse método redutor à nascença para nos organizarmos no mundo. Contudo, desde há uns anos para cá estes fenómenos de divisão pragmática têm emergido um pouco por todo o mundo criando instabilidade, nomeadamente psíquica. As relações entre países estão mais tensas, a própria pandemia foi uma guerra. Em tempos de aperto, o modo de sobrevivência pode fazer perder a razão e deixar vir aspectos mais primários ao de cima, como a paranóia, o radicalismo, e por aí fora. Passamos a ter um pensamento fraturado. Apoiamos uma fração. Quem está no meio é empurrado para um dos cantos. Recordemos que muitos “negacionistas” da pandemia eram pessoas que questionavam algumas das medidas e concordavam com outras, sendo-lhes por isso atribuída a designação radical de extremistas, por uma maioria que, essa sim, se colocava num extremo absoluto de certeza do que está correto e do que está errado. De certa forma e numa primeira instância, o radicalismo dá uma segurança que a incerteza não oferece. Mas desta forma voltamos ao primário. Ao não elaborado.

Por esta derrapagem perigosa que surge da validação de grupo, sou apologista da individualidade pensante. Se todos nós temos em casa caixinhas que nos propagandam as mesmas notícias em loop todo o dia, será de esperar que as nossas ideias e opiniões não sejam assim tão diferentes das dos outros e nos inter-validemos num coletivo poderoso e maioritário. Desliguemos essa lavagem de massas. Pensemos que não existe preto ou branco. É difícil colocarmo-nos em terrenos pantanosos, de dúvida e de incerteza, mas aceitemos a complexidade do que não conhecemos em profundidade.

João Matos



1 JOÃO MATOS

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

uma fragilidade insustentável



3 FILIPA SANTOS

Psicóloga Clínica

o poder da parentalidade



4 JOANA P. BECKER

Psicoterapeuta

a sobrevivência depende da “busca de sentido”



6 DANIELA DE CARVALHO

Psicóloga Clínica

“antes que o café arrefeça” – o salto de fé na relação com o outro



9 INÊS ROXO

Psicóloga Clínica

viagem ao “lugar do outro”



9 MAGDA SILVA

Psicóloga Clínica

solidão e capacidade de estar só



13 JOANA CORREIA

Psicóloga Clínica-Psicoterapeuta

diário de um coração de vidro



14 INÊS MOÇO

Psicóloga Clínica

reflexos de plenitude e ruína – uma análise a “campo de trigo com corvos”



16 OFF THE RECORD

entrevista com Joana Becker

## Notícias

### desenvolvimento

Recentemente a nossa terapeuta, Dra. Joana Correia, fez um upgrade profissional para psicoterapeuta pela incursão em formação especializada na Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica, contando agora a clínica Sigmund com quatro técnicos em psicoterapia; Este ano a Dra. Joana Becker foi contratada como professora auxiliar pelo Instituto Superior Miguel Torga, dando aulas na Licenciatura e Mestrado; Ainda, a Dra. Luísa Coelho conta agora com uma especialização avançada em Intervenção

Familiar Sistémica que reforça as suas competências nas terapias de casal e familiares.

### rede

No passado semestre estabelecemos novas parcerias, que se juntam aos demais protocolos que a clínica Sigmund já detém com várias instituições. Desta feita, as novas parcerias incluem as Águas de Coimbra e o grupo de Hotéis Vila Galé.

A Sigmund conta com um vasto leque de parceiros, resultando estas sinergias,

em benefícios para quem usufrui destas oportunidades.

### acontecer

No passado dia 12 de Outubro tivemos o primeiro encontro público num evento realizado pela Sigmund sob o título “Um Antropólogo no Divã”. Para intervir no evento, contamos com a presença do Dr. Manuel Correia, da Dra. Joana Becker e com o Dr. João Matos. Um excerto deste acontecimento pode ser revisitado no separador media em sigmund.pt

PROPRIETÁRIO Sigmund - Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano, Avenida Calouste Gulbenkian, 9, Porta 35, 3000-092 Coimbra | NIF: 516977660 | Registo ERS: E164061 | + 351 924 005 040 (chamada para a rede fixa nacional) | DIRETOR João Matos | EDITORIAL Joana Matos, Filipa Santos, Joana P. Becker, Daniela de Carvalho, Inês Roxo, Magda Silva, Joana Correia, Inês Moço | ASSINATURAS Enviar email para info@sigmund.pt | PERIODICIDADE Semestral | DISTRIBUIÇÃO Gratuita | DESIGN e PAGINAÇÃO João Emanuel Diogo | IMAGEM DA CAPA: ©Joana Becker | 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

# uma fragilidade insustentável

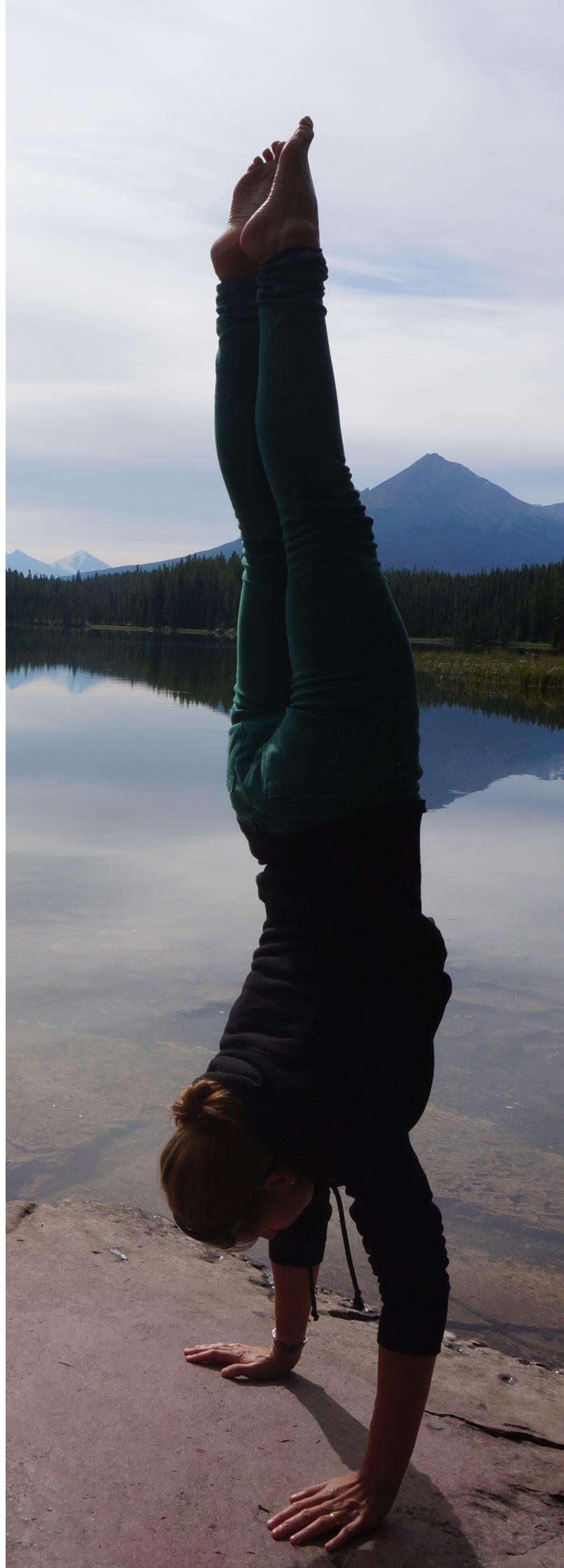
“errar é humano, Perdoar é divino.” Esta frase nunca me fez tanto sentido como hoje. Encaro este caráter de divindade como a superação daquilo que até certo ponto se julgava ser o limite do aceitável. Quando há uma espécie de metamorfose que nos desloca de um egocentrismo e percebe que há uma guerra por amendoins.

Embora o Ser humano seja um animal bastante desenvolvido em termos de estruturas psíquicas, essa progressão ainda contém muitos bugs. Sabemo-nos diferentes de outros animais porque a construção da nossa instância superégoica nos permite julgar e a construção do nosso ego permite-nos organizar e clarificar. Somos o único animal capaz de julgar. Esse aspeto tanto nos faz evoluir como nos pode descaracterizar de toda a nossa conquista humanitária. Quando o que é dado como adquirido como certo é colocado em causa ou quando existem vivências de momentos de aperto, como com guerras ou pandemias, o julgamento por vezes é cego e a propaganda de lavagem cerebral faz-nos “jogar pelo seguro” numa higiene severa do extremo do “mal”.

“Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem” (Lucas 23:34). Por vezes não sabemos o que fazemos. Nascemos rodeados numa norma que normaliza e que credita o que sentimos e fazemos. Fazemos e afirmamos com toda a validação de grupo, por isso está correto. É inquestionável e irrefletido. É um dado adquirido. A validação de grupo tem tanto de bom como de perigoso, mas sobretudo pode contribuir para a ampliação de uma verdade cega e unipolarizada.

A “União faz a força”. É verdade. Mas que força é essa e contra o quê? Sabemos que em muitos casos são feridas narcísicas que se fazem mover em matilha para dar corpo a pedaços de identidade estilhaçada.

Fruto dessas forças sociais que afetam as parentalidades de determinado contexto, em domínio de inconsciente coletivo, irão-se nutrir de crenças e de dinamismo escondidos as novas gerações que, mais tarde ou mais cedo, se irão identificar com todas as imago



parentais nelas depositadas e tudo se recicla e renova numa nova norma normalizadora.

A história é escrita pelos vencedores. A minoria derrotada estará errada. É a seleção natural em ação. Não quer dizer que a minoria esteja errada, mas que por não ser dominante é julgada como tal.

É difícil contradizer convicções tão fortemente validadas. Principalmente, quando estas estão a reforçar falhas narcisistas graves e daí poderem ser estruturantes para a identidade do indivíduo. A ameaça de uma casa desabar é insustentável.

A realidade do outro perde o seu peso na balança da decisão. O mecanismo da dissociação possibilita uma ausência de consciência sobre o sentir do outro, permitindo uma fuga fugaz a uma insustentável ferida aberta. No limite, sabendo nós que não existe uma verdade universal, seria o sofrimento de outro a fronteira de uma possível atuação de afetação. Quando o mecanismo de dissociação está investido, essa linha esvai-se e perdemos o que de melhor há em nós.

Estas imagos parentais não são mais do que a permanência interna de tipos de dinâmicas relacionais que os nossos pais tiveram connosco em tenra idade e que por estarem inconscientes, têm afetação no presente do indivíduo, podendo ser reproduzidos em relações de proximidade com outros novos recipientes. Estes imagos parentais são um outro tipo de herança, que não a financeira, que todos os filhos herdaram e que vai contribuir para a definição da qualidade da polaridade das diversas patologias do sujeito. Essa mesma especificidade de diversidade de polarizações, que por si só já cria auto-convicções no indivíduo, irá procurar alianças para lhes dar mais estofo e concretude. Estas crenças ficam inamovíveis. Ficamos reduzidos a um partido. Afastamo-nos na nossa humanidade. Nunca como hoje foi tão fácil nos aliarmos a grupos, sermos hiper estimulados, deixando a nossa reflexão pessoal cair para canto.

Precisamos de partir os grupos em cacos de pessoa; de ousarmos sermos extraterrestres em relação à conduta normativa do que se é correto ser; de desligar o ritmo das turbinas e planar para sentir.

Temos de lutar pela preservação da nossa especificidade individual para que o nosso humano se torne um pouco mais divino.

# SIGMUND

Psicologia Clínica

Psicoterapia

Psicologia Infantil

Terapias de Casal

Avaliação Psicológica

Neuropsicologia

Aconselhamento Parental

Psicologia da Gravidez

Orientação Escolar e

Vocacional

Sexologia Clínica

SIGMUND | Av. Calouste Gulbenkian, N° 9,  
1° andar, porta 35, Coimbra

NIF: 516977660 | Registo ERS: E164061

+351 924 005 040 (chamada para a rede fixa  
nacional)

[info@sigmund.pt](mailto:info@sigmund.pt)

# o poder da parentalidade

com a rotina trabalho/escola a funcionar em piloto automático na dinâmica pais-filhos, as férias escolares remetem-nos para uma realidade diferente e que prediz alguns ajustes.

Se acompanhado do bloco escolar, havia também o futebol, a natação, o judo, a dança, a patinagem ou outra qualquer atividade extracurricular que preenchia os seus dias, no Verão a rotina das crianças muda completamente e a criação de hábitos saudáveis e de relação que se estabelece com as figuras paternas ganha ainda mais importância! Para isso, a relação que estabelecemos com os nossos filhos é determinante para o seu desenvolvimento, como nos diz Mondin (2005) a família desempenha um papel socializante fundamental na aprendizagem e processo de desenvolvimento social, constituindo-se como um modelo para muitos tipos de comportamentos e atitudes.

Recentemente, a literatura enfatiza a importância das práticas parentais orientadas para um relacionamento e relações familiares mais abertas e confiáveis, introduzindo práticas de atenção plena,

promotoras de cuidados responsivos e sensíveis às necessidades da criança, facilitando o estabelecimento de relações seguras e estilos parentais promotores do saudável desenvolvimento psicossocial da criança (Moreira & Canavarro, 2016).

Numa altura em que a pressão para se ser um pai ou mãe perfeitos é cada vez maior, e a crítica é cada vez mais fácil, ser um pai ou mãe de forma mais consciente é confiar mais no seu instinto e menos nos medos e opiniões dos outros. É conseguir colocar-se melhor no lugar da criança e perceber melhor as suas necessidades e conseguir também reconhecer as suas necessidades enquanto pai/mãe. É ver neste papel de pai/mãe uma oportunidade de auto-conhecimento e de crescimento, promovendo relações de cooperação com os filhos.

Caminhamos assim de educação para relação, pois sabemos que é na relação que encontramos a solução para os desafios que temos. A qualidade das relações entre as crianças e os principais adultos na sua vida determinam praticamente a sua felicidade, a sua saúde, o seu bem-estar e o desenvolvimento da sua auto-estima.

#### Referências Bibliográficas:

Moreira, H., Canavarro, M. (2016). Psychometric properties of the interpersonal mindfulness in parenting scale in a sample of portuguese mothers. New York: Springer Science+Business Media

Mondin, E. (2005). Um olhar ecológico da família sobre o desenvolvimento humano. *Psicologia Argumento*, 23 (41), 25-35.



JOANA P. BECKER

# a sobrevivência depende da “busca de sentido”

por que isso aconteceu comigo? Esta é a pergunta que as pessoas costumam fazer diante das adversidades. Uma doença grave, a perda de um ente querido, a vivência de um trauma, um relacionamento que chega ao fim. Por vezes, o que nos resta é aceitar o facto de que não temos total controlo sobre o que nos acontece.

Viktor Frankl fala em transformar uma tragédia em um triunfo pessoal como o modo de dar sentido a um acontecimento adverso. O neurologista e psiquiatra austríaco fala com a autoridade de quem sobreviveu a campos de concentração e fundou a Terceira Escola de Psicoterapia de Viena, após Sigmund Freud and Alfred Adler, com quem teve a oportunidade de trocar impressões.

Para Viktor Frankl, desespero pode ser definido como o sofrimento sem sentido. Sem encontrar sentido, não temos pelo que viver. Essa ideia leva-me a pensar na teoria do desvalimento, do psicanalista David Maldavsky, que fala no quão aterrador é o sentimento de vazio, sentimento de não ser. Tal teoria, que partilha semelhanças com a Escola de Psicossomática de Pierre Marty, aponta a dificuldade de qualificar os afetos e a incapacidade de simbolizar como explicação para tal sentimento.



A teoria psicanalítica do trauma nos mostra, através de estudos de diversos autores, que é necessário mudar a representação dos acontecimentos. E, sobre a tragédia ser transformada em triunfo, também temos a afirmação do psicanalista Boris Cyrulnik (2009, p. 37):

“O trauma destrói, é sua definição. E a resiliência, que permite recomeçar a viver, associa o sofrimento ao prazer de triunfar sobre ele. Curiosa dupla!”

Boris Cyrulnik também foi afetado pela guerra e, assim como Viktor Frankl, transformou sua experiência em combustível para as suas realizações. Conhecido como o pai da resiliência, o psicanalista fala da capacidade que algumas pessoas têm de “voltar à vida”. Cyrulnik aponta alguns fatores que contribuem para formar um resiliente, destacando os contextos social e cultural e a capacidade de expressar o trauma. Quanto à expressão, menciona a arte, o desporto e a psicoterapia.

A expressão do trauma visa trabalhar a representação do acontecimento. A representação diz respeito ao modo como interpretamos, sentimos e relatamos o que nos aconteceu. Podemos pensar na expressão como o meio de dar sentido ao acontecimento, assim como o meio escolhido de expressão pode dar sentido à vida. Frida Kahlo disse “Pinto a minha própria realidade”. Boris Cyrulnik dedicou a vida a ajudar crianças em situação de vulnerabilidade, sobretudo em áreas de conflito. Viktor Frankl desenvolveu a Logoterapia, uma abordagem terapêutica centrada no significado, enraizada em três conceitos filosóficos e psicológicos: a liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida.

Quando Viktor Frankl fala em liberdade, reconhece que não temos controlo das circunstâncias, que a nossa liberdade é limitada. No entanto, temos a liberdade de enfrentar as situações e de decidir como reagimos a elas.

“Se não pudermos mudar a situação, ainda nos resta a liberdade de mudar a nossa atitude frente a essa situação” (Viktor Frankl).

Muito do que acontece no setting terapêutico visa uma mudança de atitude, uma mudança no modo como as circunstâncias da vida são interpretadas e sentidas.

Dar sentido a um acontecimento é necessário para encontrar o sentido da vida. É realmente distante a ideia de conseguirmos responder de modo objetivo à pergunta “Pelo que estamos vivendo?”, mas encontrar objetivos, encontrar um meio de sublimar a dor pode dar sentido à vida.

Nota: Após a conclusão deste texto, deparei-me com uma interação sobre luto. Fernando Conrado (2024) responde a uma pessoa que diz questionar a vida após a morte do irmão:

“É na morte do outro que enxergamos nossa própria vida. E na morte de quem se ama perdemos a ilusão da imortalidade. Por mais contraditório que possa parecer, é dessa forma que o sofrimento se torna uma das formas de enxergarmos o sentido da vida”.

#### Referências Bibliográficas:

Cyrulnik, B. (2009). Autobiografia de um Espantalho: Histórias de Resiliência: o retorno à vida. Tradução por Claudia Berliner. São Paulo: Martins Fontes.

Frankl, V.(s.d.). Entrevista sobre o sentido da vida.



**SIGMUND**  
Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano

Av. Calouste Gulbenkian, N° 9, 1º andar, porta 35, Coimbra  
NIF: 516977660 | Registo ERS: E164061  
924 005 040 (chamada para a rede fixa nacional) | info@sigmund.pt | www.sigmund.pt



# “antes que o café arrefeça” – o salto de fé na relação com o outro

*“the worst form of regret is the one born from unspoken words and missed opportunities, echoing the untold stories of what could have been.”*

– Monika Ajay Kaul

o fenómeno literário japonês “Antes que o Café Arrefeça” retrata um pequeno café, escondido num pequeno beco da cidade de Tóquio, com mais de cem anos, onde, se nos sentarmos no lugar certo, uma chávena de café bem quente pode oferecer-nos mais do que a dose normal de cafeína encontrada num *espresso*: a hipótese de voltar ao passado. Nesta viagem, nada do que se faça poderá alterar o presente; algo que, aliado a outras regras, demove muitos dos seus visitantes de a realizar, que, talvez um pouco frustrados, acabam por se resignar, apenas, com uma boa chávena de café.

É comum, tal como Fumiko, Kohtake e Hirai, pensarmos como seriam as nossas vidas se pudéssemos voltar ao passado e dizer, ou fazer, algo diferente em determinada situação. Claro, naturalmente, pensamo-lo em relação a inúmeras situações, no entanto, talvez as mais marcantes sejam aquelas que, dada a oportunidade, nos fariam sentar na cadeira da mulher do vestido branco no Café Funiculi Funicula e beber uma chávena de café que nos levaria de volta no tempo.

Não é de espantar, então, que muitas das situações que nos levariam a voltar ao passado sejam situações de relações interpessoais, situações com irmãos, amigos, pais, namorados... é com o outro que encontramos os nossos maiores arrependimentos; seja através do que não foi dito, seja através do que não foi feito, por medo da rejeição, por incapacidade de ver o outro lado, ou por não compreendermos a extensão das nossas emoções e o significado por detrás delas.

Temos medo de perder o amor das nossas pessoas, medo de que não nos aceitem como somos, e, portanto, tendemos a colocar uma máscara que se encaixe nos moldes que, presumimos, o outro criou para nós, sem questionar se esses moldes existirão mesmo. Confrontarmo-nos com o nosso passado, nesse café, seria sair da caixa em que achámos que o outro queria que nos inseríssemos, arriscar sairmos magoados ao mostrarmos o nosso lado mais vulnerável; seria um salto de fé no outro, na sua capacidade de nos amar, mesmo quando podemos não corresponder à imagem criada de nós, sem a consequência de que isso, realmente, altere a relação que temos com ele. Seria um salto de fé voltar atrás e dizer/fazer o que não foi dito/feito, mas seria um salto de fé inconsequente, falso, até, pois teríamos o conforto de saber que, correndo bem ou mal, nada iria mudar com a pessoa no presente; ela provavelmente nem teria memória da interação. Seria um bálsamo para as nossas angústias, um acalmar dos “e se” que nos assombram quando pensamos nelas, mas seria inconsequente para as nossas relações no tempo real, seria mantido o padrão, o mesmo rumo, sem qualquer real resolução.

A cadeira da mulher do vestido branco serve de paralelo à nossa mente e aos inúmeros cenários que construímos nela, em que as interações são repetidas, desta vez, de acordo com o guião que escrevemos, em que dizemos o que ficou por dizer e fazemos o que ficou por fazer, em que nós vemos outros ângulos, outras perspetivas, e, por vezes, se o guião for o correto, mudamos a maneira como vemos o mundo do outro. Viajamos até ao passado, e até ao futuro, inúmeras vezes nas nossas mentes, através destas reencenações de interações que tivemos ou que gostaríamos de ter, sempre sem mudar o presente, apenas podendo mudar-nos a nós mesmos. O maior desafio, no entanto, é poder retomar estas interações no mundo externo e mudar não só a nossa pessoa, mas, também, a nossa dinâmica com o outro e, quiçá, até um bocadinho do outro.

Tal como no livro, dizermos o que ficou por dizer pode ajudar a sarar feridas que, até ao momento, se encontravam abertas e sangrentas. Não é possível entrarmos numa máquina do tempo e voltar ao passado, não é possível falarmos ou agirmos sem que ocorram consequências... contudo, é possível dizermos o que nos atormenta, mostrar a nossa vulnerabilidade... dar aquele salto de fé, que transforma as nossas relações interpessoais em algo, verdadeiramente,

bonito, que nos permite ligar ao outro na nossa mais plena autenticidade e ter relações que nutrem e energizam, que nos leva a confiar no outro para ser a rede por baixo do trapezista, que ampara, acolhe e segura.

Afinal, estar com o outro é permitir-lhe que entre em nós, que conheça o nosso mundo interno e que descubra o que nos faz sentir tristes, felizes, vivos. Só assim poderemos, realmente, estar com o outro em autenticidade. O desgosto e a dor são riscos deste salto de fé, sim, mas a recompensa de um laço fortalecido, de um apoio no meio da tempestade, sem o arrependimento dos “e se” ... diria que essa recompensa supera, de longe, os riscos. É com conversas desconfortáveis, limites, risos, desabafos, partilha, entre tantas outras coisas, que desenvolvemos relações ricas, com o fácil e o difícil da relação. As conversas que voltaríamos atrás no tempo para ter... essas são as conversas importantes para que as nossas relações evoluam,

para que floresçam. Não precisamos do lugar da mulher do vestido branco se formos autênticos – e honestos – não só connosco próprios, mas, também, com as nossas pessoas... o lugar da mulher do vestido branco é onde estamos no momento. Só no presente podemos, realmente, mudar as nossas dinâmicas, por isso, sentemo-nos na cadeira que nos levaria ao passado e façamos a mudança no aqui e agora, sejamos a mudança que gostaríamos de ter sido naquele momento para o qual gostaríamos de voltar, não fiquemos presos aos que poderia ter sido, mas sim ao que ainda poderá ser. É essa a magia do presente: podemos mudá-lo.

*“It takes courage to say what has to be said.”*

— Toshikazu Kawaguchi





# viagem ao “lugar do outro”

é verão, está sol, bom tempo, a vida toma outras cores e fazemos mais saídas, vamos conhecer novos lugares...

Estamos em julho, mês de calor, de festas e romarias, muitos vão de férias durante este mês e os próximos, e destino? Já está escolhido? Desta vez venho propor que se visite “o lugar do outro”.

O “lugar do outro” é algo que está a ser cada vez mais falado. E sobre esse “lugar” muita tinta tem corrido. Estamos numa fase muito digital, onde um simples clique de pesquisa nos informa sobre tudo e todos, seja informação real ou não. O “lugar do outro” não é um local “instagramável”, talvez por isso, não se tenha tornado um lugar de muito interesse, este lugar não dá likes e também não é o “lugar” que tem a mesa esgotada para o jantar, onde se está numa fila de espera semanas para se conseguir uma reserva e fazer check, no “spot” da moda.

Para conseguirmos acesso a este destino, não precisamos de horas de voo, não precisamos fazer quilómetros nem de meios de transporte. Precisamos de

algo bem diferente, algo que provavelmente se encontra cada vez mais raro... EMPATIA! A empatia, serve de visto, para se entrar no lugar do outro! É com este “visto” que carimbamos o passaporte para entrar nesse tal “lugar”. E como, uma espécie de, controlo pelo SE(L)F.

É com “este visto” , a empatia, que acolhemos “o outro”, é com esta capacidade que o visitamos de uma forma próxima e, sentimos com ele, aquilo que ele sente. É quando “calçamos os sapatos dele”.

É a este “lugar” que eu quero propor a viagem de férias. Não é a viagem que nos vai dar mais likes nas redes sociais, mas será aquela viagem que nos permite crescer enquanto ser humano. Ao visitarmos o “lugar do outro” vamos perceber as coisas como elas são e o julgamento que, tantas vezes é feito de forma errada, muda de contexto. Ao visitarmos esse “lugar” colocamos muitas verdade absolutas em causa, pensamos por nós próprios e damos colo. Todos precisamos de colo, crianças, adultos... colo não se deve negar a ninguém e não, não é pegar ao colo... é dar colo! É acolher com o ser e estar... é acolher com o olhar e fazer sentir que se percebe, que se sente, que se está na mesma sintonia.

Façam a viagem da vossa vida, visitem o “lugar do outro” e sejam vocês próprios, porque a vida não é o que se “posta” nas redes sociais... é o que se vive, ainda que offline!

---

MAGDA SILVA

## solidão e capacidade de estar só

recentemente tropecei numa publicação da revista inglesa *The Economist* que tinha o interessante título *How does it really feel to be lonely?* Um tema que encontro frequentemente na prática clínica e que considerei ser importante trazer à reflexão.

O artigo faz uma viagem pelo conceito de solidão, dando-lhe múltiplos entendimentos e significados emocionais no contexto atual.

Apresenta a solidão como o mais recente taboo da nossa sociedade. Considerando que os indivíduos, de uma forma geral, são capazes de falar de tudo, até da morte, mas não são capazes de admitir que estão ou se sentem sozinhos. Segundo o autor do artigo será mesmo uma nova epidemia, a lepra do século XXI. Pela sua natureza pouco atraente na dança das relações sociais. A solidão afasta, dirá o artigo.

O artigo chama a atenção para o elevado número de pessoas que atualmente vivem sozinhas. Sobretudo indivíduos entre os 45 e os 64 anos, sendo um fenómeno que é transversal a todas as faixas etárias. Fala dos que não admitem a sua solidão perante amigos e familiares; que a omitem por sentimentos de embaraço ou vergonha. E que não a consideram um motivo suficientemente válido para pedirem ajuda aos serviços de saúde ou procurarem psicoterapia.

O artigo é extenso e fala da corrida frenética às plataformas amorosas como resposta à solidão, e como essa busca por um parceiro romântico, pode exacerbar paradoxalmente o sentimento: “Vivemos numa cultura onde um número elevado de pessoas estão sozinhas, o que faz com que exista uma tremenda idealização das relações. As pessoas procurarão no outro mais do que aquilo que este poderá oferecer; o que traduz um sonho ilusório/compensatório de uma intimidade plena e sem imperfeições.

O artigo relata o caso paradigmático de uma jovem de 31 anos, profissionalmente bem sucedida, casa própria, solteira, saída recentemente de uma relação longa, que nos seus planos a levaria potencialmente a uma união e à construção de família. Perdas importantes pelo caminho. Ninguém entende o seu estado de solidão atual, mas o que é certo é que o seu círculo de amigos mais próximo estará na fase de constituir relações de casal duradouras e ter filhos, o que a conduz a um grande sentimento de exclusão e solidão. Ela fala de sentimentos de tristeza, vergonha. Afinal também gostaria de construir a sua família. Em resposta, constrói um perfil numa plataforma amorosa, apresentando-se aos outros como uma mulher feliz, viajada, culta. E revela a solidão que é ter que se apresentar deste modo: a distância entre a imagem que quer dar e a sua realidade emocional atual.

Quais são os estados internos que acompanham a solidão? É a grande questão que lança o artigo. É uma das mais importantes. As pessoas referem o sentimento de se sentirem pouco importantes para as outras. Relatam ter dificuldades de encaixe social, de se sentirem compreendidas. Sentem-se mal consigo próprias. Começam a sentir que poderão ter defeito, como se algo estivesse errado com elas que justifique o sentimento de rejeição. Há uma nuvem escura que não querem deixar transparecer, o que ainda agudiza mais o sentimento de solidão. É um círculo vicioso que corrói internamente. As pessoas sentem-se pouco amadas e apreciadas/ deixam de querer estar com outras devido à predominância desse sentimento / este aspecto reforça o sentimento de solidão.

Do ponto de vista sociológico vivemos numa sociedade que valoriza a independência, mas que despreza o isolamento. O próprio sistema económico, a mobilidade associada a alguns empregos e estilos de vida, promovem o deslaçamento social. Trata-se de um verdadeiro ataque aos vínculos familiares e comunitários. Escolher a liberdade -

não estar vinculado a nada- também pode ter como preço a solidão. É uma dor que penetra e que não se dissipa, um processo mental que se instala fisicamente e psiquicamente roubando a energia e a motivação. O desespero está sempre a bater à porta de quem se encontra nesta condição.

No entanto, e tal como o artigo bem lembra, existe a solidão, mas também existe os benefícios secundários da solidão. A solidão pode ser usada como um refúgio; pode permitir o evitamento de experiências que possam ser sentidas como excitatórias, mas problemáticas. Algumas pessoas sentem-se seguras na solidão. Numa vertente mais positiva, o próprio sentimento de solidão pode conter em si toda a esperança, na medida em que o indivíduo deteta em si a falta de algo bom que já viveu no passado e deseja recuperar.

O artigo termina diferenciando de forma muito pertinente o conceito de solidão (dor de estar sozinho), de solitude (capacidade de abraçar a solidão). A solidão é acompanhada por sentimentos de falha e vergonha. As pessoas que se sentem sozinhas, sentem que deviam estar conectadas e que se estão desconectadas ou alienadas, é porque cometeram alguma falha ou fizeram algo de errado. Poderá existir uma combinação de paranóia e o sentimento de julgamento muito acentuado por parte dos outros. O estado de solitude, por outro lado, implica a auto-descoberta e a aceitação da singularidade própria. Tem raiz num processo de auto-descoberta, de expansão do ser. Neste sentido, a solitude está na base das relações: encontrando o indivíduo a sua singularidade, a sua verdade própria, estará preparado para entrar em relações mais profundas e mais autênticas com os outros.

Um dos benefícios terapêuticos de uma psicoterapia longa poderá ser o de alcançar uma boa “capacidade de estar só”, no sentido da solitude, falada no artigo. Diferente do sentimento de solidão associado ao sofrimento próprio da doença mental, um percurso doloroso que se pode expressar pelo medo de ficar só; angústia de ficar só-abandonado; pela solidão do desencanto amoroso ou até pelo medo da morte.

Uma boa “capacidade de estar só” traduz um grau de maturidade psíquica que permite aos sujeitos a liberdade de se confrontar com o seu mundo interno sem demasiada angústia. Esta capacidade de estar só vai no sentido da “capacidade de ser o próprio”, pela procura da verdade de si-próprio, diferente do sentimento penoso da

solidão. A capacidade de estar só permite admitir dentro de nós um espaço interno (realidade psíquica), no qual somos simultaneamente espectadores e atores – no sentido de agentes ativos - porque podemos conservar um bom objeto interiorizado (uma representação mental de um vínculo suficientemente bom que nos faça companhia interna). A pessoa que internaliza uma representação interna assim é capaz de auto-conhecimento e comunicação entre aspetos próprios dentro de si. É capaz de pensar-se e vivenciar-se, encontrando-se a si mesmo, numa relação íntima e privilegiada com o seu Eu.

Uma psicoterapia longa, pelas condições estruturais que oferece de constância das sessões e neutralidade do terapeuta, está particularmente adaptado à “visualização”

desse espaço interior. O terapeuta oferece-se a si próprio como uma presença acolhedora e sustinente, na presença do qual o paciente vai encontrando a possibilidade de estar só (qual criança que experiência estar só na presença da mãe). A solidão deixa progressivamente de significar medo e abandono, para tornar-se, sempre que possível, espaço potencial de criatividade e autonomia emocional.

**Bibliografia:**

Fergusson, Maggie. *How does it really feel to be lonely?* The Economist.

Malpique, Celeste (2023). *Da Capacidade de Estar Só*. Lisboa: Freud & Companhia.





# diário de um coração de vidro

**3 de Setembro 2024**

hoje não estou para fastios. Acordei com humor de cão. Que ninguém se ponha no meu caminho. Dêem-me uma pequena desculpa. Só um breve argumento, e salto-lhes para a jugular.

Ontem quando finalmente fui à cama pensei: "Agora vou finalmente escapar à maldita realidade". ... Insisto em não me lembrar que a alternativa ao pesadelo diurno é só um: as entranhas de um inimigo que cresce a cada expiração de medo minha. O sonho que me devia proteger, deixa-o crescer dentro de mim. Uma bola de angústia e suplício aumenta, gradualmente. Tenho certeza que adora ver-me sofrer.

Ingenuidade minha. Nem quando fecho os olhos, nos meus sonhos, estou a salvo da maldade do mundo. Dos outros. Persegue-me em forma humana e em forma de onça, de grifo e, o pior, em forma de nada. De nuvem invisível de horror denso, pronta a esganar-me e, a zombar, ver-me morrer.

Quando acordei lembrei-me: toda aquela maldade sou só eu. Sempre. Só eu me destruo e só eu me posso salvar. Sou forte, todos sabem. Levo tudo e todos à frente. Faço-o quando é preciso e faço-o quando me descuido e arrependo... arrependo tanto.

Mas sou absolutamente incapaz face a este monstro, que me debica o fígado diariamente, tal Prometeus, sem que eu consiga oferecer qualquer resistência.

E com a manhã recomeçou. Todos à minha volta tratam de confirmam o que eu sou, mas só o pioram, porque pedem-me que seja mais e acreditam que posso mesmo sê-lo. Odeio-os por isso. Só queria que tivessem a honestidade para me abandonar, de vez.

À tarde caminhava, dolorosamente, pela rua. De fora só se via alguém determinado, talvez concentrado. Mas internamente estou prestes a explodir. Levo adagas no olhar, prontas a defender-me. A matá-los, matando-me a mim, finalmente.

Então surge uma septuagenária. Lembra-me a minha avó. O seu ar inofensivo. Aquela peste, que destratou o meu pai, mas em que só vejo fragilidade. Quebradiça como

um bisco. Ali, sozinha e ignorada por toda a sociedade. Tenho de lhe estender a mão. Quando lhe toco misturo a minha fragilidade com a sua. Finalmente, alguém através de quem eu possa chorar. Partir-me. E dou-lhe o que mais ninguém está disposto a dar. Apenas eu. Torno-me a sua única prancha de salvação; o seu tudo!

**12 Setembro**

Mais um dia a enganar o mundo. A fazê-los crer que sei o que faço. Que não preciso de nada nem ninguém. Idiotas. Não percebem que destruo todas as relações apenas porque preciso tanto delas. Ignoram-me, como à velhinha no passeio. Humanidade desprezível.

**28 Setembro**

Ao fim do dia penso: sobrevivi. Mas quando me sento à mesa recomeça a sessão de tortura. Contradizem-me. Não tenho do que me queixar. Só me querem ajudar. Canso-me de os ouvir falar sobre mim, como seu eu não estivesse lá. O que eu "deveria ser", ou "o que simplesmente tenho de fazer".

Não preciso que me digam o que estou careca de saber: não faço sentido. Não tenho sentido.

Exigem entre-linhas que lhes diga que a culpa não é sua. Só se querem tranquilizar a si mesmos. Por um ou outro motivo, sempre fui demasiado para eles.

E é então, entre as duas últimas de uma maçã assada meio desfeita e enjoativamente caramelizada, que algo se torna claro para mim: sou intratável. Aqueles momentos em que achei que até conseguia aguentar a minha dor, talvez um dia sair do nevoeiro, eram um engano. Mentia-me. Eles estão certos: os muros são intransponíveis, estou só e assim devo estar. Para não envenenar o mundo à minha volta.

Depois de 3 horas às voltas na cama penso... apenas preciso que alguém aguente aquela parte de mim que eu não consigo aguentar.

Há uma pessoa. Uma, que parece não ser destrutível por mim. Não só permite que me zangue como não desanda. Só alguém insuportavelmente defeituoso se sujeitaria a tal.

...alguém tal como eu.

Sobra-me o consolo de me relacionar com alguém meio desfeito. Ideia ridícula. Medonha. Mas no final de cada conversa fica muitas vezes a infeliz esperança que também eu, apesar de cronicamente esburacado, me posso ir refazendo.

INÊS MOÇO

## reflexos de plenitude e ruína – uma análise a “campo de trigo com corvos”

em 1890, Van Gogh pintou “Campo de Trigo com Corvos” (Wheatfield with Crows). O quadro enche-se de cores vibrantes, pinceladas de todos os tamanhos e feitos, movimentos rápidos e simultaneamente calmos, elementos naturais pertencentes a um campo de trigo acompanhado pela vida e pela ausência que o compõe.

O nosso olhar dirige-se magneticamente para o trigo dourado que parece balançar alvoraçadamente pelo sopro do vento ou por algo que surge repentinamente, fazendo com que a planta de caule fino e oco se agite frenética e momentaneamente. Fico com a sensação de que após o desvanecer desta presença o campo permanecerá calmo como se a quietude da cena nunca tivesse sido perturbada por forças maiores. A vida retomará o seu rumo habitual.

Parecem existir três caminhos: o central, que nos conduz ao meio do campo de trigo em direção ao horizonte, e os laterais, o da esquerda parece levar-nos a um prado e o da direita parece dar continuidade à parte exterior do campo. O caminho da esquerda parece ser composto por vários tipos de verdes, podendo simbolizar a presença de relva, arbustos ou plantas que nos guiam para um prado rico em vegetação, rico em vida. O caminho central parece ter restos deste prado, como se simbolizasse o trajeto percorrido por um trator que leva preso nas rodas restos de existência até à

linha do horizonte. No caminho da direita conseguimos observar ínfimos resíduos do dito prado, como se fosse o último destino percorrido por quem foi visitar as pastagens tenras e viçosas.

O céu é composto por vários tons de azul, mais claro em dois centros e escurece para um azul-noite conforme a claridade dispersa. Tal como se nos estivesse a acautelar a vinda de um presságio. A presença de corvos a voar para longe do campo capta a atenção. Estes animais são reconhecidos pela sua inteligência, comunicação e comportamentos sociais complexos. Memorizam rostos, recordando-se de quem foi bom ou mau para eles e são leais para com quem os ajudou, voltando frequentemente com oferendas. Ajudam a limpar o ambiente em que se encontram através da ingestão de carcaças de animais, restos de alimentos, frutos, sementes, insetos, asseando o local e interrompendo a propagação de doença. Os corvos deste quadro fogem da cena.

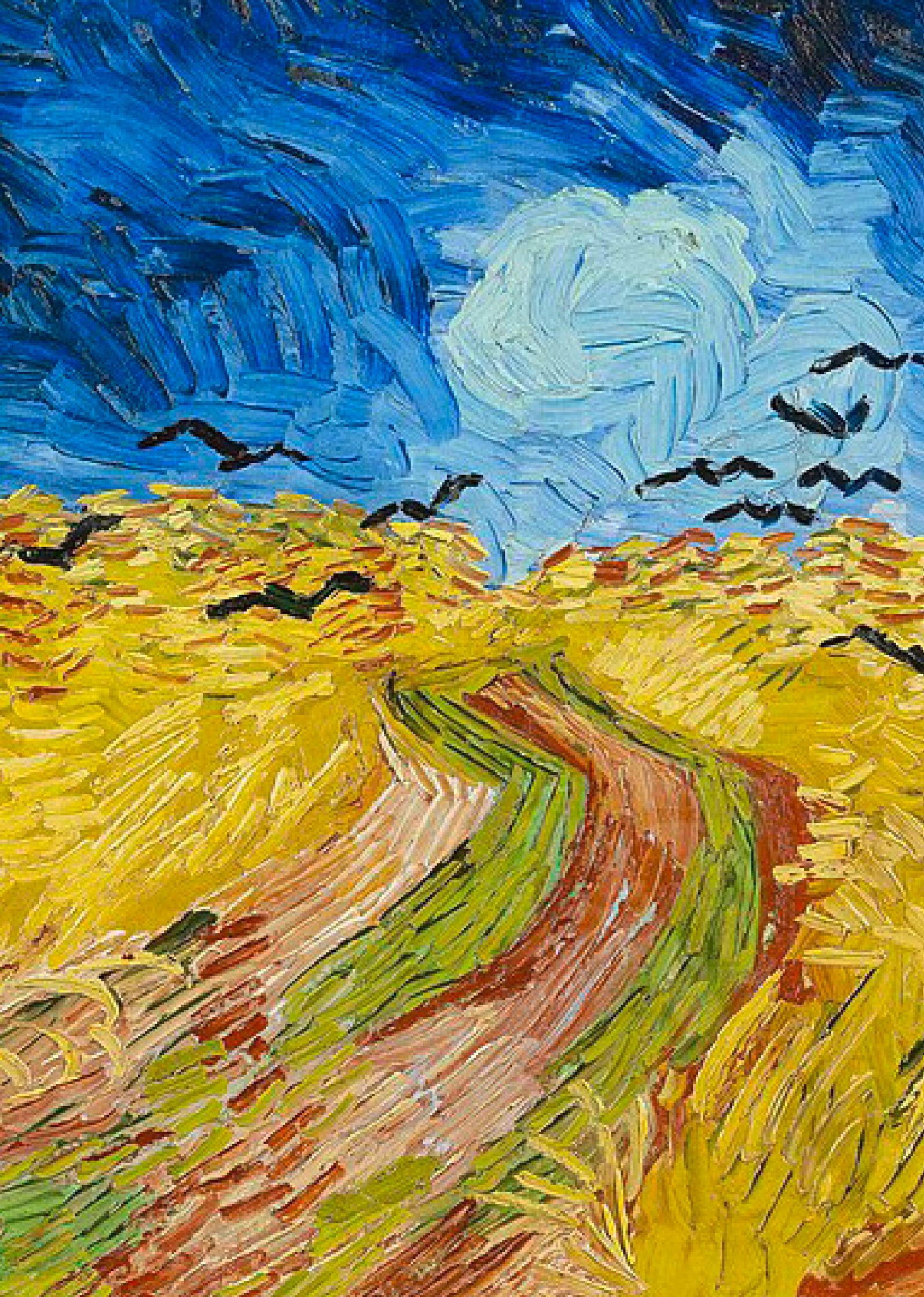
Sentimos a vida a desvanecer e, num ápice, ... desaparece.

Não há mais vento ou corvos que deem ritmo ao trigo semeado. O tempo para. O silêncio é ensurdecador. O céu atafulha-se de preto e a vista desaparece. Tudo o que é construído e imaginado acaba com a partida dos corvos. Simbolizando a proteção e a vigilância, os corvos protetores não são mais necessários, pois já não há alguém para proteger.

Diz-se que este foi o último quadro pintado por Vincent Van Gogh. No dia 27 de julho de 1890, deu um tiro sobre si mesmo fazendo pontaria para o peito. Passados dois dias faleceu.

### Referência:

Van Gogh Museum. (n.d.). Vincent van Gogh's death. <https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/stories/all-stories/vincent-death>



Joana Proença Becker é a atual coordenadora da equipa do Observatório do Trauma/CES-UC no Centro de Recursos de Stress em Contexto Militar, do Ministério da Defesa Nacional, faz parte do corpo docente do 1º e 2º ciclo de Psicologia do Instituto Superior Miguel Torga e integra a Comissão Científica da International Society for Health and Human Rights. Doutora em Psicologia Clínica (FPCEUC), Mestre em Psiquiatria Social e Cultural (FMUC) e em Psicologia Clínica – área de especialização em Psicoterapia Psicodinâmica (ISMT), e especialista em Psicoterapia Psicanalítica e em Psicotraumatologia.



### **Porquê a Psicoterapia Psicodinâmica?**

Porque o sintoma é a linguagem do corpo. Para compreender o sintoma é preciso analisar o desenvolvimento, as interações, os conflitos, os desejos reprimidos. A

Psicanálise reconhece a força do inconsciente no modo como o sujeito interpreta e lida com os acontecimentos. Compreender os processos inconscientes e o significado dos sintomas permite desenvolver recursos internos para lidar com situações passadas e futuras.

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

Garantir o acesso ao conhecimento. Conhecimento, consciência dos factos, lucidez é o que permite o pensamento crítico, a compreensão de si e do mundo e, portanto, possivelmente a tomada de melhores decisões.

### **Qual é o seu filme favorito e porquê?**

Tenho alguns, mas, ao ler a pergunta, me veio à cabeça Edward – mãos de tesoura. Um filme que assisti inúmeras vezes, em diferentes fases da minha vida.

Na infância, as cenas de suspense garantiam a minha atenção, a forma como Edward foi tratado me entristecia, e a sua sensibilidade (e certo lado cómico) conquistavam a minha admiração. Na adolescência, ficava à espera do “vilão” perceber que perdeu o amor da Kim e sofria com o desfecho do filme. Já adulta, passei a interpretar as reações das pessoas, o que o “diferente” despertava naquela pequena comunidade, o que o Edward mobilizava naqueles que com ele se deparavam e as reações dele diante da descoberta do mundo e das relações.

### **Quem é que por aqui passou que admira?**

Meu avô paterno, Idalestre Becker. O modo como lidava com os conflitos, a paciência que demonstrava diante dos

problemas e a serenidade ao observar e pensar sobre as diferentes situações e as suas possíveis soluções. Até o fim da vida, foi um homem ativo, independente, autónomo, atencioso e perspicaz. Meu avô foi um exemplo de homem, que nem me deixava ajudar com os sacos de supermercado, mesmo com seus quase 90 anos. Com calma e respeito, aconselhava a todos da família.

### **Uma frase que a tenha marcado?**

“Só podemos ser tocados pelos objetos aos quais nosso desenvolvimento e nossa história nos tornaram sensíveis, pois lhes atribuímos um significado particular” (Cyrulnik, 2004).

### **Em que não acredita?**

Não acredito que seja possível ser feliz sozinha, no sentido de que a vida é feita de interações e relações. Aprendemos e crescemos com a troca de experiências e conhecimentos.

### **Qual é a sua filosofia de vida?**

Ser e sentir-se útil, pois é o que, para mim, dá sentido à vida.

### **Do que não gosta?**

Vou falar sobre algo que desperta interesse (e risos) em algumas pessoas. Não gosto de carnaval, não gosto de feijão e não bebo caipirinha. Por ser brasileira, as pessoas por aqui costumam estranhar.

### **O que a fez ficar em Portugal?**

Posso dizer que “as coisas foram acontecendo”. Antes de concluir o mestrado (motivo de ter vindo para Portugal), comecei a pensar no doutoramento. Antes de iniciar o doutoramento, fui convidada para fazer parte de uma equipa de investigação na área da psicotraumatologia. Durante o doutoramento, senti que estava a construir a minha vida em Portugal. Surgiram convites profissionais e académicos, fiz boas amizades e gosto muito do clima, das pessoas, da comida e da arquitetura. Em janeiro, completo a primeira década no país.

# PARCEIROS



ORDEM DOS ADVOGADOS Seção Regional do Centro



ORDEM DOS ENGENHEIROS REGIÃO CENTRO





**SIGMUND**

Centro de Psicologia e Desenvolvimento Humano