

ENI LACERDA DAMASCENO

Psicanálise Crônicas do Divã



“Crônicas do Divã” é coletânea de textos elaborados através de uma prática profissional como também experiências vividas sob o prisma psicanalítico. Sempre com um olhar focado nos aspectos sutis e delicados dos meandros da mente humana.

Tudo isso posto de forma acessível, numa linguagem não acadêmica.

DAMASCENO, Eni Lacerda
Crônicas do divã
Ciências Sociais - CDD – 300
ISBN: 978-85-7576-229-5
Rio de Janeiro, setembro de 2018

COPYRIGHT: ENI LACERDA DAMASCENO

enilacerda@gmail.com
WhatsApp: (21) 9 9991 4525

Direitos desta edição reservados à autora.
É proibida a reprodução total ou parcial dessa obra sem
autorização da mesma.

Rio de Janeiro, setembro de 2018

Introdução

“Crônicas do Divã” reúne uma coletânea de crônicas com reflexões sobre a psicanálise. Sempre articulando a teoria com a prática psicanalítica.

Nesse livro trouxe à tona toda minha experiência de quase quarenta anos de vivência psicanalítica em meu consultório. Muitos desses textos foram baseados também em experiência pessoal e estudos.

Ao longo dos anos esse exercício se aprofundou levando-me a participar de jornais e revistas. Tive uma coluna permanente nas revistas “Ana Maria” e “Mais Você”, da Editora Abril, durante anos, quando respondia às questões dos leitores. Participei também do jornal “O Estado de São Paulo”.

Muitas vezes fui solicitada para opinar sobre acontecimentos que mobilizaram as emoções: novelas, peças teatrais e filmes.

Essa minha prática psicanalítica mantenho ativa ininterruptamente desde 1981.

“Crônicas do Divã” reúne todas as considerações que mobilizam pessoas diante dos anseios, dúvidas, demandas e sonhos.

Eni Lacerda Damasceno

Sumário

Introdução	4
O efeito da escrita	9
A aposta da psicanálise	11
As implicações entre amor e doença.....	13
O sentido dos sonhos	16
Para que serve o pesadelo	19
Processo de luto.....	21
Em nome do pai.....	23
Arriscar e preciso. Apesar do medo.....	25
Alegria de viver na visão psicanalítica	27
Festa das máscaras.....	29
A depressão pode ser construtiva	31

O brilho e a dor da paixão.....	33
Meu bem querer é um bem?	36
Ciúme: saúde ou doença do amor?	38
Nada acontece por acaso	41
Não faça ao outro aquilo que não quer para você.....	43
Amor e paixão entre os sexos.....	45
A magia e o fracasso do jogo da sedução	48
A violência na vida urbana e o instinto de agressividade do homem.....	50
A angústia do desejo impossível	53
A travessia da angústia a esperança	56
Crise na adolescência.....	58
As faces da agressividade	60
Jardim do Éden.....	62
O brincar e o mundo do faz-de-conta	64
Bailando no compasso das emoções	66
A doença do mau humor	68
Infidelidade: impasse do amor	70
Amar é ser responsável	74
O amor e um novo amanhecer.....	76

O desejo da imortalidade e o poder da oração.....	78
O desencanto da vista é furar os olhos	80
O mundo cor de rosa da Barbie	82
Por que as pessoas se casam?	84
Vale a pena casar mais uma vez?	87
O processo de separação	89
Por que os homens se vestem de mulher no carnaval?	92
Quando se acorda de um sonho	95
Quem sabe faz a hora não espera acontecer	97
Tempo de vestir as fantasias.....	99
Um sonho de realidade	101
Vibrações de fim de ano	103
Caixão sem gaveta	105
Alma gêmea	107
Maledicência: a fofoca.....	109
Usura.....	111
Algumas explicações sobre a Psicanálise	113

O efeito da escrita

“Penso, logo existo” (Descartes)

Escrevo, logo existo.

Ao escrever expressamos e revelamos o que está mais contido e guardado no íntimo de nossos desejos e emoções. Quando não se fala, quando não se expressa, quando não se dá sentido, é provocado um efeito bumerangue no âmago de sua alma, trazendo consequências de somatizações: doenças e angústias.

Pode existir algo melhor do que quando você consegue dar um sentido, trazer à tona o que está preso e guardado a “sete chaves”? Ao fazer uma catarse os desejos são expostos, as lembranças voltam numa cascata de vibrações. Escrever também é uma forma de aliviar a

angústia. Ao fazê-lo, está dando um novo sentido, novos significados.

Muitas vezes deixamos de lado lembranças, emoções e sentimentos por não ter ou não saber uma forma de expressá-los. Escrever é um exercício, um hábito que, além de libertar as emoções, nos leva também à busca de outras leituras, acrescentando e enriquecendo cada vez mais nosso horizonte cultural.

Portanto, esse simples fato da escrita nos leva sempre ao prazer dessa rica dualidade: dar e receber novas ideias, emoções e criatividade.

Eu escrevo, eu existo.

A aposta da psicanálise

Sigmund Freud, ao morrer em 1939, legou-nos certamente uma das mais importantes descobertas desse século: a Psicanálise.

A Psicanálise se distingue da Psicoterapia pelo seu objetivo. Na técnica psicoterápica, o objetivo predominante é a remoção dos sintomas, das vivências perturbadoras, enquanto que na Psicanálise privilegia-se as causas, a mudança do sentido, da posição do sujeito diante dos sintomas.

É diante de uma crise, de um impasse, que o sujeito se interroga. É no confronto com o real que o sujeito se questiona: um casamento que se desfaz, a demissão de um emprego, conflitos familiares, uma doença grave etc. Quando as coisas andam bem, o sujeito pode viver uma ilusão. A ilusão de que ele é eterno, de que é infalível, de que os problemas não o afetam. Porém, se é a partir da

angústia que o sujeito se dá conta da sua fragilidade, é também a partir desta que ele vai querer saber.

A Psicanálise é uma prática que permite ao sujeito a possibilidade de tornar a sua angústia produtiva. Se não existe solução para a angústia, só nos restam alternativas. A Psicanálise é uma alternativa que vai permitir que o sujeito se transforme num sujeito desejante. É diante do vazio que a angústia aponta, que o sujeito em Psicanálise vai criar condições de dar um sentido a esse vazio. O psicanalista é aquele a quem nos dirigimos depois das perdas, dos dissabores, das ilusões perdidas. Aquele a quem queremos nos agarrar como tábua de salvação, mas é também aquele de quem queremos servir-nos para nos mantermos queixosos. A função do psicanalista é não se deixar prender a esses limites.

A busca da Psicanálise quase sempre se dá nos momentos de angústia e de dor, mas para se pedir ajuda é preciso desejo e coragem para confrontar com as questões penosas.

Quando a vida não vale mais do que o minuto que se respira, só nos resta apostar. A Psicanálise é uma aposta.

As implicações entre amor e doença

Só o amor cura, diz Freud. Ao fazer esta afirmação, o criador da Psicanálise ressalta a importância do afeto, da sexualidade e do amor. Para ele, a melhor maneira de abrandar a rigidez de caráter, de corpo, de idéia é o amor. E nada dissolve mais os bloqueios, as defesas e a infelicidade. Não há remédio melhor que um amor bem cultivado, cuidadoso e integrado. Quando amamos, ficamos mais crianças, mais alegres e mais soltos.

Quando a pessoa está relativamente bem emocionalmente, equilibrada, vivendo adequadamente as emoções, a chance de adoecer é menor. A Psicanálise nos mostra que, quanto mais o sujeito está referido ao seu desejo, menor é a angústia. E como a força do desejo é inconsciente e indestrutível, a insatisfação virá, com

certeza, na forma de doenças físicas ou mentais. A solução, portanto, é viver de coração aberto.

Mas como expressar as emoções se a cultura nos ensina a considerar os impulsos (amor, ódio, sexo etc.) como extremamente perigosos? As próprias regras da sociedade nos condicionam a reprimir a expressão física e verbal do que sentimos. Desde pequeno nos é ensinado, por exemplo, a engolir o choro.

Quando a pessoa, por algum motivo que pode ser gerado pela moral social, cultural e religiosa, não se permite expressar as emoções, colocá-las para fora, essa emoção acaba “implodindo”. Ao viver um estado de desamor, de insatisfação, no qual a pessoa não soluciona, a emoção é bloqueada e a descarga se dará sobre os órgãos corporais, independente do controle. Adoecer o órgão é uma forma inconsciente de expressar o sofrimento, por não se conseguir colocá-lo de outra forma.

Existe uma relação do conflito psíquico com o órgão. O “escolhido” para adoecer não é aquele constitucionalmente mais vulnerável, porém o mais carregado de símbolos. O sujeito incorpora, a intimidade de algum órgão e faz dele o representante de sua alma.

A doença, então, surge como válvula de escape dos conflitos intrapsíquicos e emocionais. Muitas vezes, por mais paradoxal que seja, a doença surge como “cura” para os problemas. A pessoa incapacitada de expressar

seus sentimentos usa a linguagem do corpo para exteriorizar suas angústias.

Existem também os ganhos secundários, que, em nossa cultura, são cultivados. Ao adoecer, o indivíduo volta a ser criança, necessitando de atenção e cuidados. A doença, muitas vezes, é o caminho para se suprirem as carências e as frustrações da infância.

A Psicanálise nos ensina ainda que as pessoas mais racionais e pragmáticas são mais suscetíveis as doenças. O bom humor, a alegria e as fantasias são elementos vitais para o bem-estar do ser humano. Uma das formas de se preservar a saúde é soltar a criança que existe dentro de nós.

Para solucionar esse conflito, como diz Freud, faz-se necessário amar, amar muito e de todas as formas, pois as doenças são expressão de infelicidade e não causa delas. A maior garantia de saúde é o prazer e o amor. Só o amor regenera a vida.

O sentido dos sonhos

Os sonhos são os meios de acesso mais importantes para o inconsciente, para o reprimido e para a vida instintual. Foi através do estudo dos sonhos que Freud formulou uma teoria sobre a neurose. Para ele, as produções oníricas, isto é, os nossos sonhos, são sintomas de uma causa mais profunda. São os processos não conscientes que produzem o sonho e, portanto, se o processo é inconsciente, significa que não podemos percebê-lo diretamente, não podemos ter consciência de que ela está atuando e causando.

O sonho tem um sentido e todo sonho é a realização de um desejo, diz Freud. De um modo geral, os desejos que não realizamos durante o dia, porque são contrários aos nossos princípios, costumam se aproveitar do sono para se manifestarem. Quando dormimos, os guardas da censura deixam de trabalhar com a mesma vigilância que os caracteriza durante o dia, permitindo assim ao desejo proibido quebrar a barreira da censura e conseguir se manifestar de uma forma indireta e disfarçada. Por isso, os

sonhos se apresentam com o aspecto embaralhado, simbólico e aparentemente incompreensível. Mas, por mais desconectados e incompreensíveis que sejam, no fundo essas imagens estão procurando contar alguma coisa através dos sonhos. Elas sempre têm um certo sentido, pois sempre estão querendo dizer algo sobre nossa vida íntima. Elas revelam o que está se passando no inconsciente, mostram tendências afetivas que estão ocultas dentro de nós.

O sonho expressa numa linguagem figurada nossos desejos mais primitivos e anti-sociais que recalamos e que nos encheriam de vergonha e pudor caso se manifestassem em plena luz do dia. Podemos dizer também que tudo que aparece nos sonhos é uma abreviação, um pequeno resumo dos processos psíquicos que estão se desenvolvendo no inconsciente .

O que fazer para descobrir o sentido dos sonhos? O mesmo que fazemos quando temos que descobrir a razão de ser dos atos estranhos de nossa vida: através das associações. Ou seja, uma idéia puxa outra. Quando existe uma relação, um laço qualquer ligando uma a outra, quando uma idéia evoca outra, é sempre por algum tipo de relação. Foi através dessa relação objetiva entre idéias espontaneamente associadas que Freud chegou ao seu método do inconsciente.

Se as imagens que aparecem nos sonhos possuem uma ligação associativa com os processos psíquicos inconscientes que produzem o sonho, tudo que precisamos fazer para descobrir as causas do sonho é ir caminhando de

associação em associação. Portanto, para decifrarmos o sentido dos sonhos, temos que percorrer o caminho oposto, ou seja, descobrir qual é o significado racional das imagens oníricas.

Algumas vezes é até fácil descobrir imediatamente, outras vezes é difícil, e nesses casos só poderemos encontrá-la através do método psicanalítico.

Assim compreendemos porque o criador da Psicanálise considerou os sonhos como a “principal estrada que leva ao conhecimento dos aspectos inconscientes de nossa vida psíquica”.

Para que serve o pesadelo

Se o sonho é a realização de um desejo, como explicar certos sonhos que, em vez de serem agradáveis, provocam desespero e mal estar? Por que sentimos angústia se simplesmente estamos satisfazendo nossos desejos?

A princípio, é difícil de entender, mas veremos que, paradoxalmente, são os pesadelos que provam que o sonho é a realização de um desejo.

Para entendermos este processo, convém lembrarmos que nos sonhos o ódio, o amor, os apetites sexuais, toda gama de emoções e desejos têm trânsito livre. Ao dormirmos, nos desligamos do mundo exterior e concentramos todo o nosso interesse sobre nós mesmos. Nos sonhos está livre o caminho para os desejos mais primitivos e bestiais. Os impulsos censurados como desejo de morte de pessoas queridas, desejos sexuais por amigos

Mas, além dos instintos egoístas e eróticos, existem também as questões morais e sociais inerentes ao homem proveniente da censura. Se o meu desejo está em oposição a minha moral, vai haver uma luta, um conflito.

É isto que acontece no pesadelo: os desejos que provocam os sonhos não são frequentemente desejos aceitos pelo consciente. Ao contrário, são desejos que ele combate, reprime e censura. Portanto, o retorno desses desejos recalcados, embora seja causa de prazer para o homem, é também causa de desprazer. O pesadelo nos mostra o conflito entre o desejo e a censura.

No pesadelo, a censura não consegue levar a melhor na luta que trava com o desejo bestial e proibido. Assim se explica a angústia e o desespero que nos levam a acordar quando experimentamos um sonho mortificante.

O pesadelo, para Freud, “é a realização não velada de um desejo, mas de desejo que em vez de ser bem vindo foi repellido e recalcado”. A angústia que acompanha a realização desse desejo é um sinal de que o desejo recalcado se mostra mais forte do que a censura e de que ele está se realizando ou vai se realizar contrariando a censura. O sentimento de angústia que experimentamos representa a angústia diante da força desses desejos que, até aquele momento, tínhamos conseguido reprimir.

Portanto, não devemos temer os pesadelos, e sim valorizá-los, pois através da compreensão deles é que chegaremos mais facilmente ao complexo sistema psíquico.

Processo de luto

Quando não se vive o luto vai-se à melancolia, diz Freud. O processo de luto é uma das experiências mais profundas, dolorosas e intensas. Ao vivê-la passa um filme repleto de lembranças, emoções e reflexões. Vai de encontro à tristeza, as perdas e as frustrações, mas principalmente as ilusões e decepções, levando também as culpas, transformando e invertendo os posicionamentos e os valores.

A melancolia é um estado permanente de tristeza. Um sentimento de desamparo, culpa e desesperança que vai dar margem a dor e as somatizações. Nesse processo a pessoa não encontra saída a não ser colocar as lembranças como estagnação às mudanças. Perde-se a noção da realidade, muitas vezes superestimando e subestimando o que foi vivenciado. A negação se dá por aí. Viver tudo isso não é fácil, mas é necessário coragem e fé.

Mas por outro lado, existe luz após o túnel ...
Momento de resignar, resignificar, dar novo sentido à vida,

encontrar outras saídas e soluções para os equívocos e o inexorável da vida. Os aspectos de vida se apresentam sob uma nova perspectiva. É um belo e oportuno momento de mudança. Ir de encontro. Colocar coragem e ousadia para as transformações.

Para podermos ser felizes dentro dos limites de nossa existência faz necessário dar um novo sentido. Como diz Freud: a Arte, a Fé e a Sublimação são formas de dar sentido a esse vazio que a morte coloca para o homem.

Afinal: a vida só vale a pena se existe algo para esse além da morte.

Em nome do pai

Estamos vivendo momentos de horror! Agressões, violências, e atitudes descabidas!!! O que fazer diante tudo isso? Como conter algo que parece não ter limite nem fim? Como impor perante o domínio do terror que a lei já não se impõe e o que impera é a transgressão subjugando e transferindo toda a autoridade para um "poder paralelo"?

Os códigos já não funcionam, os limites colocados são ignorados e subjugados. Onde o que se vê é um êxodo desenfreado como um faroeste na busca de um lugar onde se possa ter um mínimo de dignidade para viver. Será que existe esse lugar?

As pulsões destrutivas vão estar sempre presentes, diz Freud. Como dar conta de tudo isso? Como viver adequadamente com esse mínimo necessário para um bem estar? Quando já foram feitas várias tentativas sem sucesso, parece que só nos resta apelar para algo que está acima: a autoridade da LEI e de quem tem competência para aplicá-

la. Mas para exercê-la se faz necessária a credibilidade e a força moral de um PAI.

Só assim seria possível uma convivência respeitosa e fraterna para suportar o viver.

EM NOME DO PAI!

Arriscar e preciso. Apesar do medo.

Dentro da gente existe uma força que nos leva a repetir compulsivamente situações que estamos cansados de saber que só nos trarão sofrimento.

Quando a pessoa se depara com algo que realmente deseja, surge imediatamente o temor de que, se lutar para conquistá-lo e não conseguir, irá sentir-se um fracassado. E para não ficar diante desse fracasso, o sujeito ou recusa a oportunidade de realização ou nega o seu potencial.

Esse movimento é “cômodo” por que mantém a ilusão de se ficar protegido das perdas. Porém, ao mesmo tempo, o impede de viver os ganhos que o novo pode trazer.

Durante a vida, as pessoas adquirem um conjunto de papéis adaptativos que funcionam como mecanismos de controle, proteção e orientação, que servem de parâmetros

para situá-las no mundo. Esses processos se colam no sujeito, como uma segunda pele, dificultando as mudanças. Libertar-se desses velhos padrões vai exigir uma dose de coragem e convicção de que vale a pena perder algumas coisas para ganhar outras. Até porque, o que se perde, na maioria dos casos, não funciona mais como antes. O difícil é admitir isso.

As pessoas resistem às mudanças através de racionalizações, de justificativas, temores e tudo o que tiver ao seu alcance para sabotar o desejo. Porém, como a força do desejo é inconsciente e indestrutível, isso vai insistir e de uma maneira ou de outra o desejo virá à tona, nem que seja através de sintomas como doenças, depressões e angústia. Assim se instala o conflito neurótico, do qual muitas vezes só é possível a saída através de uma ajuda terapêutica.

A psicanálise enquanto referida ao desejo inconsciente abre uma possibilidade do sujeito se defrontar com essas duas forças antagônicas: uma que busca o prazer e outra que nos leve à dor. Na medida em que o espaço analítico possibilita que essas duas forças falem, o sujeito irá se posicionando e encontrando maneiras mais saudáveis de viver o conflito.

Ao invés de um conflito imaginário, vivido através de ilusões e fantasias, ele vai produzir um novo sentido que o leve a ultrapassar seus impasses. Precisamos reconhecer que só será íntegro e verdadeiro quem for capaz de conviver com os riscos do desconhecimento implicados em qualquer mudança.

Alegria de viver na visão psicanalítica

A felicidade para a psicanálise é da ordem da construção. Não é algo que lhe é dado, nem que você receba como benção da vida. Há de se construir, há de se batalhar, há de se penar, há de se esperar com fé e confiança, que um dia virá. E virá quando você menos espera. É o inesperado, uma alegria súbita no peito, um frêmito na alma, um arrepio na pele, uma sensação de que a vida vale a pena, sempre. Apesar e apesar das frustrações, apesar e apesar das tristezas, apesar e apesar das depressões, apesar e apesar das culpas, apesar e apesar do desejo.

Alegria de viver é olhar o sol pelos furinhos de uma chapéu de palha. É ver que a vida é aquilo que você cria, que você destina. A psicanálise é a ciência da destinação. Não são cartas marcadas, são cartas endereçadas, pré-destinadas. Não importa quem seja o

destinatário, o que importa é que você assine a carta e sustente o seu desejo de ser feliz.

Felicidade é ver o sol refletido nas águas, é saber que a vida começa a cada amanhecer. É dar conta de cada momento, de cada alegria, de cada respiração, de cada pensamento no presente, esquecendo um passado que já acabou, sem ficar presa num futuro que ainda não existe.

Na vida, as coisas nunca acontecem como a gente planeja. O eu que planeja é um desconhecido na sua própria casa. Há de se confiar na verdade que vem do inconsciente, ou seja de um lugar que a gente habita sem saber. Lugar dos furos, daquilo que não estava no nosso programa consciente. Que aponta para a falta-a-ser, para a incompletude, para a dimensão limitada de nosso desejo de plenitude. Se, por um lado, a constatação de que o furo é inevitável produz angústia, é essa mesma constatação que põe em cena o desejo de buscar o que falta. Mais do que o encontro, é a busca que nos traz felicidade. A felicidade é estarmos em movimento apesar das decepções e apostarmos na nossa capacidade de criar e recriar.

A psicanálise enquanto ciência do inconsciente aponta para esse lugar. Basta acreditar e apostar. Com certeza não haverá decepções. O que importa é o brilho que você é capaz de enxergar. Só depende de você acreditar nos furinhos da luz que enxerga através do seu chapéu de palha numa bela tarde de inverno.

Festa das máscaras

Carnaval, festa das máscaras! Um ótimo momento de esconder e revelar os desejos mais profundos e ocultos. Não é por acaso que o carnaval é feito de fantasias e máscaras ... Viver e reviver as fantasias, ir de encontro aos sonhos reprimidos, tentar nem que seja por algum momento dentro de uma alcova, dar sentido ao contido e ao reprimido. Recuperar o que não foi vivido, dar um novo sentido ao acontecido. Tudo isso com o tempo marcado e limitado, com a "proteção" da privacidade, no oculto das máscaras. Tempo de viver tudo sem os limites impostos pela sociedade: preconceitos, críticas e repressão. Onde tudo é possível: os excessos, os prazeres descabidos e as fantasias sem limites.

Numa sociedade marcada pelos preconceitos, regras e críticas, o Carnaval é um ótimo momento para extravasar e expressar todos os sonhos e desejos guardados e reprimidos, prontos para eclodir de uma forma inadequada através das doenças físicas e depressões.

Como no sonho, onde tudo é possível, o Carnaval é a expressão mais autêntica do contido e do reprimido. Só precisamos ter cuidado ao retirar as máscaras e

A depressão pode ser construtiva

Tristeza é um sentimento natural inerente a toda pessoa. É importante diferenciá-la da depressão. A tristeza acontece quando se perde algo que existe e, portanto, pode ser substituído mais cedo ou mais tarde.

Diferentemente da depressão, que acontece quando se perde algo que nunca existiu, ou seja, algo que é produto do imaginário de cada um. Desse modo, a depressão afasta a pessoa da realidade, limitando-a na execução de suas atividades.

Dentre alguns sintomas da depressão destacam-se, por exemplo: humor deprimido, cansaço, desinteresse geral, lentidão de pensamento, perda ou diminuição do interesse sexual, inapetência ou compulsão alimentar.

Em função desse momento tão difícil, o sujeito vai cada vez mais se afastando de seu convívio social e de sua

vida afetiva. Tal condição o leva a exclusão do mundo que o cerca. O deprimido vive momentos de intensa angústia e sofrimento, o que em certos casos pode levá-lo, num momento de desespero, a atentar contra a própria vida.

A afetividade do deprimido fica comprometida a tal ponto que este perde a capacidade de amar, agravando o seu sofrimento. Tudo isto leva a formação de desequilíbrios em vários níveis, descentralizando a pessoa de seu eixo de funcionamento mental, confundindo realidade e fantasia.

Uma pessoa passa a estar doente e a necessitar de ajuda quando o desequilíbrio chega a um ponto insuportável. Ponto este que varia de pessoa para pessoa.

Dependendo da gravidade da doença, o tratamento pode constituir numa ajuda terapêutica ou indicação de um tratamento farmacológico associado. O trabalho medicamentoso incide apenas na remissão dos sintomas, enquanto que o trabalho psicanalítico visa a causa.

Paradoxalmente, esse sofrimento, quando trabalhado, pode levar o sujeito a se mover e a crescer, possibilitando-o a entrar em contato com as dificuldades, vislumbrando um novo horizonte.

A depressão eclode como uma luz na escuridão, para lembrar a pessoa que a vida vai muito além do que ele imagina.

O brilho e a dor da paixão

Após emoções arrebatadoras, momentos preciosos, tempestades e calmarias, o relacionamento chegou ao fim. Separação decidida de comum acordo ou vontade predominante de um dos lados, seja como for, é sempre um trauma, uma dolorosa fratura.

Quem já viveu alguma história de perda de amor, sabe que o abandono, o vazio de não mais amar, a mágoa do fracasso, levam a uma tristeza que muitas vezes se torna um sentimento melancólico. O efeito da perda sobre nossas emoções é tão forte que equivale à morte.

Porém, se esse momento é marcado pela dor e ansiedade, é também o momento de começar a se construir uma nova vida afetiva.

Muitas vezes, a emoção vivida é tão intensa que dificulta a distinção entre o amor e a paixão. Compulsões, obsessões e possessividades, quando vividas dentro de uma

relação afetiva, apresentadas como manifestações amorosas, podem ser sinal de doença.

Para a psicanálise, o amor é uma consequência de uma reciprocidade de sentimentos, enquanto a paixão é absolutamente unilateral. A paixão é sempre uma faca de dois gumes. De início, a auto estima sobe como rojão. Porém, são poucas as pessoas que conseguem vivê-la sem dor e sofrimento. O apaixonado acha que o outro é quem ele idealiza. Quando a ilusão cai, perde-se o encanto. O sujeito nessa posição não gosta da pessoa, mas da projeção que faz dela. E o oposto do amor, que significa reconhecer a existência do outro.

O amor verdadeiro parte de uma premissa: que eu ame a essência do meu ser e experimente o outro na sua essência. O amor será essencialmente um ato de vontade, de entrega. Uma atitude, um caráter, que determinará a relação de alguém para com o mundo.

Amar alguém não é apenas um sentimento forte, é uma decisão, é uma promessa. E se a pessoa que estiver com você não for capaz de pagar este preço, o que se faz? Como poderá alguém apanhado na rede da paixão deixar o brilho das emoções para viver os riscos do amor?

A Psicanálise nos mostra que aquele que age desta maneira está paralizado em sua capacidade de amar, invalidado pela hostilidade para com a vida e que atrás disso esconde-se uma centralização em si mesmo.

Quando reconhecemos que o outro não corresponde ao amor e o relacionamento entra em crise é o momento de se indagar se esse é o verdadeiro amor. Muitas vezes, a única saída é assumir a existência do conflito e tentar sair da relação destrutiva. Só assim se tem esperança de encontrar um dia uma pessoa com a qual poderá se ter um relacionamento pleno e adulto. E não há sabor melhor de vitória quando se ama e se é amado.

Todo final traz consigo a promessa de um começo. É importante lembrar-se de que do caos surge a forma.

Como bem canta Lulu Santos: ***“Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia; tudo passa, tudo sempre passará...”***

Meu bem querer é um bem?

O encantamento acorda o sonhar. O encantamento seduz e embriaga o sujeito. Mas para viver tudo isso é preciso entrar nos riscos do bem e do mal implicados no amor.

Enamorar-se é ligar, se emocionar, sentir e desejar. Isso significa experimentar raras emoções e perigosas sensações. Nesse processo a pessoa faz do outro uma tela no qual projeta os seus sonhos e as suas fantasias e esse filme é quase sempre vivido com muitas emoções e deslumbramento.

Mas para se chegar ao amor, faz-se necessário pagar o preço do desejo. É preciso penar, sofrer, aprender e crescer. Amar significa suportar, aceitar e acreditar que a felicidade é como se fosse um pequeno grão num imenso areal. Por mais que a gente escave nem sempre encontra aquilo que se busca.

E quando se acha algo que se aproxima, é preciso muita determinação e força de vontade, pois o amor não é unidade, é diferença.

Quando amamos, sentimos um prazer exuberante. Experimentando essas sensações, os amantes revelam seus sentimentos, seus medos e seus pensamentos. Cada um vai mostrando seu jogo, pondo as cartas na mesa, se entregando, mergulhando nesse jogo de descoberta e de entrega do deslumbramento à etapa de intimidade.

É nessa fase que a barreira entre a fantasia e a realidade torna-se tênue. Quando amamos de verdade, amamos o que gostaríamos de ter ou ser no outro. O nível de intimidade e de entrega vai se aprofundando e o perigo aumenta.

É preciso muita coragem para se viver as incertezas do amor. Amor é para pessoas que têm coragem! Quem se propõe a viver isso, como canta Djavan, abre o seu coração para grandes e perigosas emoções: ***“Amor, o que é o sofrer para mim, que estou jurado pra morrer de amor?”***

Ciúme: saúde ou doença do amor?

O ciúme faz parte das emoções humanas. Ao gostarmos de alguém, é natural o cuidado, proteção e até exclusividade. O problema começa quando o sentimento fica exagerado e passa a ser mórbido. Aí deixa de ser normal, causa mal-estar e se repete compulsivamente. O ciumento é aquele que sofre e faz sofrer. O ciúme humilha, esmaga e muitas vezes destrói o amor.

Podemos considerar o ciúme como doença ao não permitir a existência do outro. O sujeito é levado pela sofrimento a um narcisismo extremado, não considerando nem respeitando o parceiro. Muitas vezes a pessoa fica obcecada e apresenta sinais até delirantes. Sem controle, o ciumento impõe ao outro regras e restrições sem limites. Quase sempre o sujeito confunde sentimento de zelo com posse.

Para a Psicanálise o ciúme mórbido seria um mecanismo de projeção. O ciumento coloca no outro seus desejos e suas fantasias. O que ele quer e sente, o outro também deverá querer e sentir.

Podemos dizer que o ciúme patológico é um sentimento regressivo. Seria um processo de repetição das primeiras experiências de desamparo, quando os bebês dependiam da mãe para sobreviver. O olhar e o interesse da mãe para outra pessoa levaria a um sentimento de separação, rejeição e até de morte. Equivale o mesmo. quando acho que a pessoa a quem amo não me quer. Voltando, desse modo, as fantasias de perda e de aniquilamento. Assim, o sofrimento de quem tem ciúme é também causado pela sensação de ter sido eliminado.

Estudos demonstram que os inseguros são mais propensos a terem ciúmes exacerbado. Para o sujeito, qualquer pessoa pode tomar o seu lugar e a ameaça é constante. Não confiar no amor da pessoa amada é o mesmo que duvidar de nossa capacidade de amar.

O ciúme enquanto emoção negativa, leva a um sofrimento permanente, exigindo muita atenção e cuidado.

O que fazer com o ciúme doença?

O ciumento pode recuperar o seu equilíbrio, caso se submeta a um tratamento psicológico. Através desse processo, vai rememorando e elaborando as fantasias

infantis destruidoras, para vivenciá-las de maneira mais saudável, ao invés de atuá-las.

O ciumento deve acreditar na capacidade de amar e ser amado, e abrir as portas do coração para alguém que fique ao seu lado essencialmente pelo desejo e amor.

Nada acontece por acaso

O acaso não existe. Para a Psicanálise, o que acontece em nossas vidas está predestinado, ou seja, as nossas experiências, vivências, emoções e até mesmo os acontecimentos prévios ao nosso nascimento são marcas que vão determinar o nosso futuro. Predestinação do inconsciente, diferente do destino escrito nas estrelas, como algo mágico e desconhecido.

O co-autor de nossa história somos nós mesmos, em função dessas marcas estabelecidas inexoravelmente no passado. Não adianta querer brigar com o inconsciente. Ou aceitamos esta predestinação

No processo de vida podemos identificar encontros, quer seja amorosos, profissionais ou sociais que vão e vêm sem deixar muitas lembranças. Nesse tipo de encontros o inconsciente não está em causa, até porque ele não diz tudo.

Existem também encontros que promovem mais o equivoco, a tristeza e a decepção. Possibilitam algum resgate de situações perdidas ou esquecidas, como também levam a um acesso ao saber inconsciente.

Também tem encontros que não estão em jogo as circunstancias. Estão além.

São encontros e relações que levam a troca de saber, amor e emoções.

É mergulhando profundamente nesses processo é que vai possibilitar o crescimento e o aprofundamento pessoal.

“Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece”, nos diz a sabedoria oriental.

Não faça ao outro aquilo que não quer para você

Nestes tempos de crise de valores, fica mais fácil observar no comportamento humano uma característica não muito agradável e muito menos aceitável. É aquela atitude de quem quer sempre tirar vantagem, de quem quer sempre ter, mas sem pagar o preço pelo próprio desejo. Se tiver alguém que pague... é sempre melhor.

Nessa conduta, o outro não existe, a não ser como objeto utilitário, objeto de uso e abuso, esquecendo-se de que o outro não é você, e se dispõe à revelia desse outro.

Dentro da concepção psicanalítica, a relação perversa é uma relação utilitária, de uso e abuso. Será que as relações se tornaram perversas? Tudo indica que sim. É difícil acreditar na verdade das relações, difícil ainda acreditar no amor, porque o amor é a verdade.

Portanto, o que se trata agora é poder diferenciar o verdadeiro do falso. E não adianta querer chegar a uma conclusão a partir do comportamento do outro. A única coisa que pode ajudar nessa diferenciação é o nosso comportamento.

É só a ética de cada um e os nossos valores que podem servir como divisor de águas, ou seja: isso serve aos meus propósitos, serve aquilo em que eu acredito, isso corrobora a minha fé? Isso não me serve, destrói, vai contra a minha dimensão humana?

Não há juízo moral que traga uma resposta a tal contradição, porque é uma questão de ética. E ética não é um problema de moral, mas de princípios.

Você não é o outro, e o outro não é você. É uma questão de alteridade. Ou seja, o seu limite é o limite do outro. Melhor dizendo: não se violentar, nem permitir ser violentado.

Isso é a ética de um sujeito que busca bem-dizer, ou, seja, dizer bem à própria vida. É poder, no final das contas, acreditar que o único bem que uma pessoa pode ter por si mesmo é se respeitar.

Nesses tempos de crise, o respeito anda em baixa. Então, resta a cada um de nós romper com esse círculo vicioso e perverso, se alçar ao mundo ético, onde as relações, mais do que humanas, se transformem num encontro de ser, de ser um ser humano.

Amor e paixão entre os sexos

A paixão é algo fulminante que pode levar ao fascínio, delírio, destruição e a loucura. Ela é alegria e morte. Diferente do amor que tem a ver com construção, tempo, espera e fé.

Amar é uma experiência pessoal, que cada um só pode ter por si e para si, e não há quem não tenha exercido essa experiência, nem que seja de um modo primitivo. O amor é a penetração ativa na vida do outro. Essa capacidade vai depender da saída da pessoa de seu narcisismo para possibilitar o seu crescimento e a sua riqueza em estabelecer relações com o mundo. Esse processo de despertar, de nascimento, requer determinação e objetividade.

Amar significa entregar-se sem garantia, dar-se completamente na esperança de que nosso amor produzirá

amor no outro. Portanto, a capacidade de amar requer um estado permanente de vitalidade, produção e ato.

Para a psicanálise, o amor é uma consequência de uma reciprocidade de sentimentos, enquanto que a paixão é absolutamente unilateral. Na paixão você coloca no outro as suas fantasias, as suas idealizações e as suas aspirações. E quando esse sentimento não corresponde e o outro não sustenta mais, cai a ilusão.

O sujeito desiludido ou busca uma nova paixão para se iludir de novo ou aprende que o amor acontece.

Quando você menos espera, num fim de tarde, num por de sol, numa estrela cadente, numa lua cheia. Acontece. Se você está pronto, ele vem. E o que se faz com esse amor que vem? Espera-se o day after, para que ambos possam entender a mágica que os envolveu. E se forem capazes de entender o amor, o amor poderá ser construído. Se não, voltarão para o círculo vicioso da paixão, onde a roda só gira, gira e não se chega jamais a lugar nenhum.

Mas se a magia do amor for entendida, algo pode ser aprendido. Que o amor é uma lição de vida, que te faz entender que uma palmeira numa praia linda, se torna dourada, esvoaçante ao vento, flexível, harmoniosa e cheia de luz.

E te faz entender aquilo que jamais vai conseguir entender: a magia e mistério do amor.

Depois disso só te resta agradecer àqueles que viveram com você o amor que traz no teu coração.

A magia e o fracasso do jogo da sedução

A sedução é um jogo de encantamento, de mistério e ilusão. É um artifício usado para conquista. Ela serve como trampolim ao amor, como também pode funcionar como um encalhe no processo. O erotismo desperta a libido do outro, seus anseios, desejos e fantasias. Se você não for responsável por aquilo que cativa, como dizia Saint Exupéry, a sedução poderá se tornar uma faca de dois gumes, mesmo que sua auto-estima se exacerbe.

O que você vai fazer com alguém que você seduz mas não deseja? A sedução não tem como objetivo o desejo. É um jogo para se manter uma ilusão. Neste jogo, o sedutor vai buscar a falta que o complete ou o amor por si mesmo, que lhe será confirmado pelo olhar do outro. O sedutor não suporta o peso do desejo.

A sedução é um amor sem ato. É uma busca de auto-afirmação, poder e controle. O sedutor se mantém

nesta posição porque isto confere a ele um poder imaginário que substitui sua angústia, o seu vazio de sentido. Ele precisa se manter neste lugar para sustentar a ilusão de estar acima do bem e do mal, se acreditando impune.

Quem forja um personagem na tentativa de conquistar, dá um tiro que, com certeza, vai sair pela culatra. Mas o que leva uma pessoa a agir assim?

O sedutor não acredita, não confia, não aposta no que é. É um incapaz, sem condição de atingir um verdadeiro amor. O sujeito nesta posição não está disponível, não deixa o outro aproximar do seu universo afetivo. A sedução fica como um fantasma, ocupando a vaga amorosa.

O que o sedutor não sabe é do fracasso implicado no jogo. Da mesma forma que fortalece seu ego, também se dá conta de que nada no mundo substitui o amor de verdade, porque no jogo da sedução o que se conquista é um amor de mentira.

Cômodo, ilusório e vazio. O sonhador tem que acordar. Não basta seduzir, tem que ser capaz de descobrir e sustentar seu desejo através de um ato.

A violência na vida urbana e o instinto de agressividade do homem

Freqüentemente temos visto com indignação e espanto fatos relacionados com a violência nas ruas, na sociedade e até mesmo em nossos lares.

A psicanálise sempre destacou com bastante ênfase esta questão. O próprio Freud, em um dos seus últimos trabalhos, ***O mal estar na civilização***, mostrou interesse e preocupação por este instinto inato do homem para a violência, agressividade, e até mesmo para a crueldade. Essa seria a pulsão de morte (Thanatos), em oposição a Eros, pulsão de vida, as duas forças básicas que regem o ser humano.

O homem tem a tendência natural de estar sempre em busca de harmonia e equilíbrio, num processo evolutivo constante, com o objetivo de agrupar (Eros). Qualquer

desvio deste sentido gera doença, tanto mais grave quanto maior for este desvio.

No processo de desenvolvimento da civilização, a cultura restringe a sexualidade e a agressividade do homem, para a manutenção da paz e do equilíbrio. Nesta proibição de exercício de liberdade, os indivíduos ficam com suas potencialidades atrofiadas, levando-os inexoravelmente ao instinto de agressividade. Assim, paradoxalmente, nessa tentativa de conter esses instintos derivados da pulsão de morte, inerente a todo ser humano, o resultado é a eclosão dessa agressividade.

Outra grande causa de desequilíbrio são as exigências impostas aos indivíduos nas grandes metrópoles. Horários rígidos, muitas regras, grandes deslocamentos, falta de espaço e, principalmente, o afastamento da natureza, conduzem a potencialização das forças agressivas do homem.

A desumanização, a falta de respeito e a limitação das possibilidades de felicidade podem ser um sintoma desse desequilíbrio, nos processos que são por si próprios geradores de doenças e mal estar,

Para sobreviver ao conflito entre as pulsões e as exigências da cultura, muitas vezes as alternativas são adoecer (física ou mentalmente) ou encarar esse conflito internamente, de maneira que as expressões de amor e ódio possam ser liberadas de uma forma construtiva. Pois a

violência urbana é uma expressão destrutiva da pulsão de vida e morte.

Portanto, numa sociedade cada vez mais marcada pela solidão e pela intolerância face as diferenças, seria impossível vivê-la sem mal estar.

A violência urbana seria um dos efeitos desse mal estar, porque deriva da oposição insuperável entre as pulsões agressivas e eróticas.

A angústia do desejo impossível

"Às vezes é preciso renunciar para não perder." Lacan

A falta é universal. Não tem como escapar dela. Só nos resta aceitá-la, embora quase sempre tentemos driblá-la, sem sucesso. Principalmente no que diz respeito a nossa vida amorosa.

Em se tratando de amor, o que se vê são versões glamourizadas, cheias de encantos e deslumbramentos. A cultura nos leva a acreditar e a ficar preso a fantasias de um amor total, mas quase sempre as coisas não acontecem desta forma. O mito de Romeu e Julieta trata justamente desse tema. A obra de Shakespeare revela toda as facetas da alma humana: a paixão, o amor, o ódio, a sexualidade e até a morte permeiam as relações de uma forma contundente.

Carinho e intimidade fazem parte do desejo de

todos, porém, os desencontros são inevitáveis, porque no amor, no sexo e na paixão, o que se encontra muitas vezes são incompreensões, tragédias e sofrimento.

As crises de desilusões e desesperança são uma realidade na vida de muitos, mas o sofrimento provocado por uma perda nos leva quase sempre a busca de algo que dê conta dessa falta. O mito do amor romântico surge como escape dessa angústia. Assim se instaura o desejo mágico de um príncipe encantado que vai despertar e suprir a cinderela de todos os seus desencantos. Entretanto, tal príncipe não existe e, quando se encontra algo próximo, rapidamente ele se transforma em sapo.

O sofrimento provocado pela perda de uma ruptura amorosa leva as pessoas a entrarem nesse mundo imaginário. Quando aparece alguém que minimize a angústia, alguém que dentro de suas possibilidades possa dar carinho, atenção e amor, vem a recusa, porque aceitar alguém que diminua a angústia é aceitar o furo. É “melhor” desejar o impossível, pois só assim não fica remetido a essa falta. Outra maneira de tentar tamponar a falta é aceitar qualquer um para se relacionar. Um príncipe ou um sapo, tanto faz, desde que não se viva a angústia.

Paradoxalmente, é através desse sofrimento que pode surgir uma felicidade possível. Quando as coisas andam bem, o sujeito pode viver uma ilusão de que ele é eterno, de que nada vai afetá-lo.

Portanto, ao invés de um desejo vivido através de ilusões e fantasias, as pessoas precisam buscar algo possível para atravessar seus impasses amorosos. E permitir que os seus desejos o levem a construir, não castelos de areia, mas sonhos sedimentados numa condição de suportar os encontros e desencontros vividos inexoravelmente nessa vida.

Como bem diz Lacan, “às vezes é preciso renunciar para não perder”.

A travessia da angústia a esperança

Viver é uma tarefa difícil. Viver em uma grande cidade, mais difícil ainda. O que a maioria consegue é sobreviver. As exigências são muitas: horários rígidos, grandes deslocamentos, afastamento da natureza, desamor e a falta de respeito pelo próximo.

Nesta situação de proibições de exercícios da liberdade é quase impossível se chegar a um bem estar no viver. Assim, ao se pensar no tipo de sociedade em que vivemos, cheia de regras e imposições, chegaremos a conclusão que todos temos um certo grau de neurose.

O que fazer para escapar um pouco desse mal-estar e se aproximar da felicidade? Na verdade, não existe uma receita. O que a Psicanálise nos mostra é que quanto mais a pessoa estiver articulada com o seu desejo, menor é a angústia. É neste sentido que a Psicanálise aponta, mas não

soluciona o conflito, pois nada dá conta da angústia humana.

O desejo de ser feliz é universal. A tentativa de descobrir o segredo desta conquista também é. O homem sempre buscou a felicidade através das relações com a cultura, das relações amorosas, relações sexuais, relações familiares, relações afetivas. Porém, apesar dos esforços da busca do prazer, o mal-estar persiste, indicando uma falta que nunca será preenchida.

Se a angústia insiste e persiste, só nos resta minimizá-la, ou seja, dar sentido a esse vazio de ser, sem as ilusões obsessivas, culturais, de que existe um lugar ideal para se chegar.

Para a Psicanálise, o importante é a pessoa reconhecer o seu desejo, certificando-se que nem tudo ela pode ter ou fazer. Daí, entendermos porque a felicidade não se tem com objetos de consumo. Pois só aquilo que a pessoa deseja é o que a move, dando sentido a sua vida. Esta é a única maneira de se tornar menor a angústia, o mal-estar e a dor de existir.

Portanto, só nos resta reconhecer que para o ser humano a felicidade é subjetiva e que a angústia pode ser apaziguada, aplacada e até se tornar produtiva.

Faz-se necessário viver intensamente as incertezas da vida sem esperar garantias.

Crise na adolescência

Existem momentos em nossas vidas em que inexoravelmente passaremos por grandes mudanças. A adolescência é um período que se caracteriza por transições, conflitos e perdas, durante a qual o jovem terá que buscar uma identidade e ao mesmo tempo preparar-se para novas funções.

Ao partirmos do conceito de que cada etapa do desenvolvimento, ao ser ultrapassada representa um luto, podemos concluir que a crise do adolescente é marcada por um processo depressivo de elaboração de perdas. A perda do corpo, da sexualidade, dos pais e da identidade infantil ocasionam intensa ansiedade, sofrimento mental, limitações de vida, dificuldade nas relações sociais e afetivas.

O adolescente vive constantemente o novo em suas vidas. Novas amizades, interesses e atividades começam a surgir num ritmo alucinante. Nessa época aparecem também sentimentos de vergonha e culpa por despertar o

olhar do outro. Apesar das transformações físicas serem naturais, sempre causam impacto e sensação de perda. O adolescente tende a alimentar estados de confusão mental levando-o a uma situação aguda de sofrimento. O adolescente é, por definição, um ser em conflito.

Embora não possamos considerar a crise do adolescente como doença, sabemos que, para alguns, esta fase é vivida como uma enfermidade, podendo levar o jovem a sérias perturbações, com distúrbios graves do comportamento.

Nem sempre a educação e a família favorecem a aceitação dessas mudanças fundamentais e, ao contrário, estimulam a crítica severa. A família e uma educação mais leve são importantes para possibilitar a compreensão da natureza dessas mudanças. É necessário, para o jovem, nesse momento, um lugar que, além de estimulá-lo a novas vivências, lhe sirva de refúgio e apoio. Esse lugar é o lar, que deve respeitar sua individualidade e sua privacidade.

As situações de crise são, em geral, precursoras de mudanças e de avanço, mas também momentos de fragilização, daí a necessidade de um cuidado maior com os adolescentes.

As faces da agressividade

Diariamente somos submetidos a uma carga de tensão e angústia em função de fatos relacionados com a violência. Somado a tudo isso e para intensificar ainda mais, existe o instinto inato do homem para a agressividade e até mesmo para a crueldade. Esse instinto é, uma das funções de preservação do ser humano, que tanto pode gerar saúde quanto doença.

A psicanálise demonstra interesse e preocupação por essa pulsão de morte (Thanatos), em oposição a Eros, pulsão de vida, as duas forças básicas que regem o ser humano.

No processo de desenvolvimento da civilização, a cultura reprime a agressividade do homem, levando-os paradoxalmente a potencialização dessa agressividade.

Sufocar esse instinto, traz conseqüências desastrosas para o ser humano. Mas como expressá-los se a própria sociedade

impõe regras, leis para a manutenção da paz e de equilíbrio? A repressão da agressividade quase sempre leva a depressão, que é também uma forma de agressividade, só que voltada para si próprio, tornando o sujeito passivo, com as suas iniciativas comprometidas.

Muitas vezes, a agressividade denota também uma insegurança, algum sentimento de inferioridade. São formas de comportamento que tentam compensar alguma impotência diante da vida. São pessoas que não conseguem conduzir essa força de uma forma criativa e positiva. Portanto, a agressividade mal direcionada traz sentimento de culpa, tristeza, desapontamento e aquele sentimento horrível de solidão.

Para solucionar esse conflito entre as pulsões e as exigências da cultura, muitas vezes as alternativas são adoecer ou encarar esse conflito internamente, de maneira que as expressões de amor e ódio possam ser liberados de uma forma construtiva.

Uma das saídas seria através dos valores comuns da humanidade: direcionar a agressividade aos fins criativos como a arte, ciência, esporte, trabalho e a espiritualidade.

Esses são meios simples que podem transformar essa força de destruição e violência em algo produtivo e essencialmente enriquecedor.

Jardim do Éden

Passamos a vida em busca da felicidade. Procurando o tesouro perdido ou escondido. E, assim, uns buscam através dos bens materiais, outros através do amor. Outros na entrega obsessiva ao trabalho. É uma busca infinita ... da plena felicidade.

A Bíblia nos relata sobre um paraíso que existiu, um lugar onde a natureza exuberante contrasta apenas com a beleza e a tranquilidade dos rios e das cachoeiras ... era um jardim que ficava na região do Éden em que viveram Adão e Eva.

Que lugar é esse? Mas será mesmo que existiu? O que aconteceu com esse paraíso? O Jardim do Éden era aqui mesmo, nesse Planeta Terra? Se o jardim era, como diz a narrativa bíblica, um encanto para o homem, e se houver esse recanto na face da terra, onde encontrá-lo novamente?

Se realmente o Jardim do Éden existiu em algum lugar da terra, ele foi varrido inexoravelmente desse planeta.

Na realidade se pararmos para refletir, diante do que vemos e vivemos: violência, doenças e mal estar ... nada se assemelha com a beleza e o encanto bíblico. Como pode isso ?

Mas, por outro lado, quando constatamos que essa felicidade plena não existe ... que esse ideal é utópico, que não se encontra nas coisas exteriores nem no outro. Impossível viver sem esse Mal Estar. Sem a oposição implacável e insuperável entre as pulsões agressivas e eróticas. Só nos resta, como diz Freud, buscar dar outro sentido à vida: através do Amor, da Arte e da Fé.

Para sobreviver a esse conflito é preciso reconhecer que a felicidade não existe e o que podemos é transformar a angústia em algo produtivo e tentar encontrar o Jardim dentro de nós mesmos: o aroma que exala das flores, o azul translúcido do céu e o equilíbrio dos movimentos dos rios e mares.

Só assim seria possível aproximar um pouco dessa utopia: a FELICIDADE PLENA.

O brincar e o mundo do faz-de-conta

Brincar é um impulso tão natural que ninguém precisa ensinar. A brincadeira permeia a vida de todos nós, mesmo no ódio e no amor. É uma forma de se preparar para a vida.

É brincando que a criança vai se descobrindo e criando condições para enfrentar as situações inevitáveis da vida, como a dor, o medo, a ansiedade, a angústia e a alegria. Estudos demonstram que a criança que não brinca tem algum problema na sua capacidade criativa e emocional.

Brincar é um exercício de criatividade no qual ela solta as fantasias. Através do faz-de-conta, se prepara para o mundo real, o mundo adulto. É um aprendizado lúdico que a faz se transportar para o mundo de regras, limites e deveres, com mais condições de suportá-lo.

A sociedade impõe regras e valores desde a mais tenra idade. É brincando, ou seja, é na fantasia, que a criança resolve seus problemas. Ao brincar de Barbie, a menina vai repetir o que vivência com a mãe, criando condições de refazer o prazer ou a angústia. Brincar de boneca é também uma forma de acesso à feminilidade, uma maneira bela e instigante de construir a estética feminina. O menino, ao brincar de carrinho, bola etc, desenvolve a coordenação motora e aprende noções de tempo e sons. De maneira geral, os garotos preferem brinquedos mais ativos.

Cabe aos pais confiar na capacidade de escolha das crianças mas também dar sugestões do brinquedos adequados à idade e a seus interesses. O brinquedo deve ser desafiador, fazendo com que a criança se sinta estimulada a exercitar suas fantasias e a testar seus limites. Ele precisa causar um efeito provocador para que ela queira descobrir algo de novo.

A brincadeira, então, faz uma ponte ligando o mundo do inconsciente e o real, estabelecendo um elo entre as fantasias primitivas e os valores vigentes. Real e irreal se misturam e o mundo do inconsciente é revelado sob a forma de fantasia e criatividade.

Bailando no compasso das emoções

Como dizia Bejart, o grande coreógrafo francês: “Dançar é Viver”.

Da mesma maneira que para viver é preciso que haja flexibilidade, “jogos de cintura”, sensibilidade, criatividade e alegria, sem ter medo de escorregar na dança que reproduz a vida.

Desde os primórdios dos tempos, a dança sempre teve um efeito lúdico, de entretenimento, de beleza e de expressão da sexualidade.

Dançar é viver profundamente as emoções. Dançar é sentir, desejar e criar. Ao dançar, a pessoa expressa os desejos que estão reprimidos no âmago de sua alma. Ao dançar, o inconsciente reprimido é liberado e as fantasias mais profundas aparecem de uma forma solta e criativa.

No mundo atual, cheio de repressões, censuras e insatisfações, fica difícil viver sem ilusões. A dança é uma forma da terceira idade viver as ilusões perdidas, e da juventude viver as ilusões dos príncipes e das princesas nos seus castelos dourados. Enfim, de todos nós por alguns momentos, bailarmos no embalo de nossas fantasias mais secretas.

Emocionalmente reenergizados por atualizarmos nossos sonhos inconscientes, nosso físico se beneficiará, nosso social se expandirá e nosso mental alcançará vãos para além da natureza e da precariedade do nosso cotidiano de cada dia.

Colocar o corpo numa dimensão de ritmo compartilhado que mobiliza a sexualidade guardada, escondida ou em estado latente, produzindo um efeito de soltura das tensões acumuladas. Esse alívio de tensões produz um efeito benéfico sobre a sexualidade.

A dança, portanto é uma expressão viva do que é mais fundamental do ser humano, na busca de prazer, liberdade e criatividade.

A doença do mau humor

Quem nunca conviveu com alguém que vive reclamando da vida, vendo tudo com pessimismo e desânimo? Quem nunca encontrou um ranzinza a lamuriar e a chorar por tudo? São as pessoas que, frente a vida, têm uma atitude sempre negativa. É o famoso “baixo astral”.

Tristeza e um certo grau de depressão são até necessárias, pois viver é conviver com ganhos e perdas. Mas quando a depressão é constante e o desencanto com a vida permanente, isto é doença, e precisa de tratamento.

O nome desta doença é **distímia** e tem características bem definidas. O mau humor constante e a irritabilidade são os traços principais que afetam a pessoa em todas as áreas. O distímico até consegue fazer suas atividades, mas tudo bastante abaixo do seu potencial, pois sua capacidade de raciocínio e concentração está comprometida. Outro traço presente é um constante mal estar, um desconforto e até um frequente processo de somatização, já que o doente está sempre angustiado.

No plano sexual, seu desempenho é baixo, frustrando a si e ao outro. A convivência com as pessoas é difícil, levando-as a um processo quase sempre de isolamento. A consequência disso são relações mal estabelecidas, desemprego e até tentativas de suicídio.

Sabemos que estas pessoas têm uma baixa auto-estima e uma visão negativa de si mesmas, provavelmente em função de situações difíceis vividas na infância. Na verdade, para o distímico a vida é uma projeção do seu mundo interno: pobre e insignificante.

O que fazer para libertá-lo das fantasias destrutivas? De fato, não existe outra saída a não ser através de uma ajuda terapêutica, fazê-lo se descobrir e mudar a imagem que tem de si mesmo.

Quando não se sonha, quando a esperança não existe, quando o viver é um peso, é a hora de buscar algo que dê conta desta insatisfação, criar e recriar cada momento, para se ter humor e amor à vida.

Pois como dizia Freud: “O melancólico mama tristeza em todo acontecimento.”

Infidelidade: impasse do amor

Por distorções provavelmente de nossa cultura, a noção de infidelidade é automaticamente atribuída ao homem.

Mas, as pesquisas de comportamento sexual mostram que em matéria de fidelidade homens e mulheres têm condutas bastante semelhantes. Tanto o homem quanto a mulher podem "pular a cerca" em determinado momento de suas vidas. Deslizes e eventuais traições fazem parte da natural dificuldade que homens e mulheres têm de se manterem monógamos por muito tempo. Sabemos que nem os homens são tão inconstantes quanto se imagina, nem as mulheres são tão fiéis quanto se espera.

O que leva uma pessoa comprometida em uma relação a se envolver de forma tão fulminante com uma terceira pessoa?

Nossa cultura tolera e até estimula a infidelidade masculina. Os meninos desde cedo são incentivados a provarem sua masculinidade em função das conquistas que exibem. Diferentemente dos homens, as mulheres tendem a desenvolver uma união emocional antes de se envolverem sexualmente. Quase sempre elas buscam nessa aventura o romance que se perdeu no casamento.

Existem muitas razões conscientes que levam as pessoas à infidelidade, mas sabemos que a insatisfação é da ordem do inconsciente. O discurso é sempre colocado para tamponar as verdadeiras causas e o vazio do casamento é negado ou recusado em função dos valores familiares, sociais ou pela dificuldade de admitir o fracasso. Mas quando a dimensão da falta na relação é muito grande, nada dá conta da frustração.

Na busca do “outro”, homens e mulheres justificam a insatisfação de várias formas. Os homens com o discurso machista e as mulheres na crença infantil do príncipe encantado, já que os seus maridos “viravam sapos”.

Ao viver o cotidiano do casamento os furos se expõem, as ilusões e as fantasias se perdem, produzindo uma insatisfação.

Daí a intolerância diante da diferença, levando à frustração, aos conflitos e até a um desinvestimento do desejo em relação ao parceiro. Como o desejo busca um

objeto de satisfação, essa frustração certamente levará a novos investimentos, mesmo que seja através de ilusões.

Basicamente o que produz a infidelidade é a insatisfação, exceto no caso de homens infiéis crônicos, que chegam à traição pelo narcisismo. Mas neste caso eles não estão sendo infiéis, pois o narcisismo não cria condições de envolvimento e de entrega. A infidelidade seria então uma busca neurótica de auto-afirmação.

Parece que tanto os homens quanto as mulheres, nessas relações extras, se portam como crianças. Brincam, fazem de conta que amam, caminhando em busca do milagre de encontrar um “amor-perfeito”.

Existe algo em comum entre as pessoas na busca de uma via para se chegar ao “paraíso”, com um parceiro idealizado. Contudo, sabemos que na estrada do amor não existem atalhos. Na verdade, homens e mulheres que se envolvem numa dupla paixão vão ao encontro do outro querendo mesmo, quase sempre, encontrar a si mesmo.

É necessário que as pessoas integrem o bem e o mal nas relações, em vez de racharem o casamento. Além do mais, a manutenção desse jogo impede o casal de viver a união plenamente.

Quando existe um impasse na relação, a única saída é juntar coragem para discutir abertamente os sentimentos e fazer esforços para superar as dificuldades. Pois só assim pode-se talvez reconstruir o casamento, como também diminuir as possibilidades de cometer outra vez os mesmos erros.

Amar é ser responsável

Como bem disse o Santo Papa João Paulo II, quando esteve no Brasil, “amor é responsabilidade”. Pena que os homens ainda não descobriram. Ser responsável significa confiar, se entregar, se envolver e apostar.

O que está acontecendo no mundo atual que os homens estão com tanto medo das mulheres. Agora as mulheres falam com sua própria voz, não são mais “faladas” pelos homens, mas eles estão temerosos do que elas dizem. E o que elas dizem? Que não basta ser homem. Ser homem está muito além disso. Ser homem é ser responsável pelos próprios sentimentos. É poder se entregar se arriscar e, principalmente, apostar.

De uma maneira geral, os homens só se arriscam naquilo que vêem e podem tocar. Diferente das mulheres, que apostam no invisível das emoções. Em função dessa aposta, elas continuam a acreditar e a esperar que possa surgir um homem de verdade. Só que um homem

de verdade é raro e está difícil de encontrá-lo. Por isso, as mulheres se sentem radicalmente solitárias.

Parece que elas cresceram e os homens decresceram. Mas isso não é verdade. As mulheres sempre foram grandes, só que nunca tiveram a chance de expressar essa grandeza. Quando tentaram, foram queimadas na fogueira como bruxas. E como hoje a bruxaria está em moda, elas até podem se expressar, ou seja, expressar toda a sua desesperança de ter um parceiro a altura. Agora que elas não estão sendo mais submetidas aos grilhões do paternalismo e do machismo, podem ousar e denunciar a fraqueza dos machos. Só que o macho de verdade existe apenas no reino animal, e mesmo assim entre aspas, porque é a leoa que vai buscar alimento para os filhotes enquanto o leão fica observando.

Diante disso, que se pode esperar da fala do Papa: “Amor é responsabilidade”? Segundo ele, responsável por uma família, pela prole, pela vida. Nada nos resta a não ser acreditar que as palavras do Pontífice possam se tornar realidade: homens e mulheres engajados num destino comum, na felicidade possível nessa Terra.

O amor e um novo amanhecer

Estar amando é ver o dia amanhecer colorido dentro da gente. É se emocionar, sentir e desejar. É despertar os sentimentos adormecidos nas profundezas do inconsciente. Isso significa florescer e iluminar à vida.

Dá para entender porque não se pode viver sem amor? O processo amoroso transforma a vida. Sem ele, nada tem sentido, nada vale a pena. O simples fato de saber que temos um outro, nos faz sentir seguro e confiante na vida, provocando uma imensa alegria na alma e muita paz no coração. Tudo isso clarifica em definitivo toda e qualquer dúvida que ainda existia em relação a importância do amor.

O sujeito nesse estado, conclui que apesar do sofrimento, da falta, das diferenças e das limitações, esse sentimento é vital no sentido de estar vivo, pulsante, energizado e com fé no dia de amanhã.

Essa vivência amorosa traz sabedoria e confiança, possibilitando esperar e aceitar essa entrega sem garantia com esperança de que nosso amor vai instigar e provocar no outro as emoções mais inusitadas.

Depois de viver tudo isso, o sujeito mesmo na ausência do amor, pode lembrar desse amanhecer e contemplar a sua presença na luz dourada de um novo dia.

O desejo da imortalidade e o poder da oração

O homem sempre buscou lançar mão de meios para recompor a harmonia, ter saúde, obter paz, minimizar a angústia e baixar o nível de stress. Sempre acreditou em algo superior, transcendental, que pudesse aliviar a dor da existência. Assim, ao longo do tempo, foram cultuados deuses, anjos, demônios e espíritos. Tudo para dar conta do desamparo humano.

O poder da oração é um poder de aliviar a ansiedade, diminuir o desamparo do homem diante do desconhecido, de não saber o dia de amanhã diante do inexorável da morte.

Através da oração o homem vive ilusória ou verdadeiramente uma dimensão de transcendência para além da morte, um sentimento de não estar só, de estar amparado diante do inesperado que o invade. Para a vida

valer à pena tem que dar um sentido ao vazio de sentido que a morte torna presente.

A busca da religião seria uma forma de dar sentido a esse vazio que a morte coloca para o homem. Para que estudar, trabalhar, construir, ter ideais, se um dia tudo acaba?

Só vale à pena tudo isso, se existir algo para além da morte. A oração seria um meio através do qual o homem entraria em sintonia com esse algo além.

Quem sabe assim a vida pode se tornar amiga?

O desencanto da vista é furar os olhos

“Nem tudo que reluz é ouro”, diz o ditado popular. Mas, infelizmente somos tentados a buscá-lo onde não existe. Muitas vezes somos impelidos pela força do encanto e da sedução a entrarmos em situações, que só mais tarde, pela dor, veremos que nos enganamos.

Mas o que leva as pessoas ao engodo? Sabemos que as escolhas são feitas a partir do inconsciente, pelas fantasias, naquilo que o sujeito aspira e deseja, quase sempre numa busca de plenitude.

Os sonhos e as fantasias são elementos vitais para o bem estar do ser humano, mas quando o sujeito não coloca o pé na realidade, o preço a se pagar pode ser muito alto. O engodo é não acreditar no fracasso desse jogo. Da mesma forma que fortalece o seu ego, também se dá conta que nada substitui uma relação baseada num desejo verdadeiro.

As relações felizes se estruturam pelas diferenças e pelas semelhanças, pois na mesmice o que se encontram são as relações narcísicas que dificultam uma escolha a partir do desejo. Nessa relação o que se vive é a repetição. Na verdade o sujeito não se relaciona com ninguém a não ser com ele próprio. Pois essa relação é especular, é a sua imagem refletida no outro. Dessa forma, quando o outro não sustenta mais, cai a ilusão. O sujeito desiludido ou busca uma outra ilusão, ou aprende que está comprando gato por lebre, se dando conta que essa chama em direção ao outro cega.

A vantagem das relações baseadas nas diferenças e nas semelhanças é que possibilita a pessoa se dar conta dos equívocos e das desilusões, para seu crescimento e sua riqueza em estabelecer relações com o mundo.

Portanto, invés de um desejo vivido através de ilusões, a pessoa precisa buscar algo possível para atravessar verdadeiramente os seus impasses amorosos.

O mundo cor de rosa da Barbie

A beleza sempre foi para o ser humano uma busca para a felicidade. E assim na arte, na ciência, na cultura. Ele sempre buscou um aperfeiçoamento; um modelo a ser seguido. A sociedade impõe padrões de estética e beleza, exigindo que se chegue a um ideal. Nos tempos atuais parece que as mulheres entraram nesse processo de uma forma obsessiva.

Nessa busca incessante de perfeição e do belo, vale tudo. Cirurgia, implante, silicone, prótese, botox, tudo para se chegar a esse ideal. Mas que ideal é esse que se busca. Que busca é essa que faz a pessoa perder o parâmetro da linha tênue entre vida e morte?

Essa obsessão que cega o impede de ver o que está tão visível. Na verdade o que faz a singularidade do sujeito é o que sai de dentro de cada um. Um sorriso, um gesto,

uma palavra, um afeto. Através da sensibilidade é que se chega à beleza plena.

Mas o que é mais surpreendente e paradoxal é que justamente nessa busca do singular é o que faz a uniformidade e a massificação. Transformam todas as mulheres em Barbie. Só muda a roupa, todas ficam iguais. Todas entram no mundo padronizado e cor de rosa.

Cabe a cada mulher então, colocar a beleza a serviço da criatividade e da estética, para que se chegue não a esse ideal exigido, mas a um bem estar de cada um.

A beleza estaria assim como forma de acesso à feminilidade. Uma maneira bela e instigante de construir a estética feminina.

Por que as pessoas se casam?

Legalmente, o casamento é a união de duas pessoas de sexo diferente, baseada num documento legal e oficial. Para a Psicanálise, é um laço afetivo baseado numa união sexual. São os parceiros, e não os representantes da lei, que determinam se o casamento existe ou não. O casamento é o coroamento de uma relação afetiva gratificante, a união de um homem e uma mulher, com o reconhecimento e a aprovação social. Esse reconhecimento pode se dar através da lei, do costume, da religião e até das colunas sociais.

Pensamos nos motivos que levam as pessoas, chegada uma certa idade a se juntarem aos pares ou se casarem. O mito da paixão parece não prevalecer. O afeto e romantismo contam, e são elementos importantes, mas não podemos reduzir somente a esse aspecto. Fatores como os emocionais, sociais, culturais e até econômicos, tendem a contribuir muito nesse processo. Não parece que as pessoas

encontram a “pessoa certa” por coincidência. Deve haver um elemento qualquer que leva a esta motivação.

Todo casamento tem uma história que começa com uma idealização e implica no desejo e na expectativa de cada um sobre o outro. Em nível mais superficial, pode-se ter escolhido o outro na base da semelhança ou de contraste com figuras parentais, mas quando se aprofunda a dinâmica, descobre-se que a escolha se dá mais naquilo que se projeta e se espera do outro, nos aspectos fundamentais, compartilhados por ambos. A ligação que se estabelece entre as duas pessoas está mais no domínio inconsciente, comandada pelas necessidades narcísicas de cada um.

O casamento é visto também como uma ligação com o passado, na medida que se vai continuar a ter uma família, uma forma de agregação. As pessoas possuem uma tendência a este agrupamento e qualquer coisa que intensifica a solidão e o sentimento de segurança perdida que acompanha o rompimento com a família (separação dos pais, ficar doente, etc) aumenta o impulso para a reconquista da segurança absoluta do lar. Através do casamento, as pessoas refazem e concretizam os desejos primários de se ter alguém que os acompanhe para sempre.

O casamento é uma herança de uma cultura muito antiga baseada numa estrutura de fidelidade, de união e até econômica. Felizmente está havendo uma mudança significativa nesse processo de acasalamento.

Hoje, as relações mudaram, e o que poderia ser uma tragédia é uma enorme esperança. A escolha é mais direta. As identificações são estabelecidas mais com o objeto do desejo. Apesar de muitos afirmarem que o casamento é uma instituição falida, essa união ocorre muito mais do que se poderia esperar.

Vale a pena casar mais uma vez?

Claro que vale. “Sempre vale a pena se a alma não é pequena”, já dizia o poeta Fernando Pessoa.

Se casamento significa amor, partilha, tesão e aquele dia a dia, que por mais que seja rotina também é gostoso. Por que não?

Podem dizer o contrário, mas ninguém gosta da solidão. Ter alguém para compartilhar é sempre muito bom. Apesar das brigas, dos conflitos e desencontros, é sempre prazeroso acordar com alguém se aconchegando. Sem falar na importância da presença.

A busca do homem por uma satisfação que torne menor a angústia, é fundamental. Seja pela via da religião, pela via da realização profissional ou pela via da realização afetiva. Muitas vezes, o outro é muito importante. Para esperar, para recordar, para brigar e até para odiar.

Por isso, sempre vale a pena casar de novo. Porque o casamento significa incluir outro. Incluir outro significa incluir a vida, porque a vida está além do nosso narcisismo e de nosso espelho particular.

É só através do outro que você pode saber de si mesmo. Esse é o valor do casamento. A existência de um outro para confrontar com aquilo que você gosta de olhar no espelho. Um outro que existe para te dizer que aquilo que você vê, não é aquilo que você é.

Não é nem um pouco fácil ficar diante desse espelho quebrado, mas vale a pena suportar essa decepção. Pois não existe nada mais instigante, nem nada mais desafiante do que ficar diante de um outro que não é você.

Casamento é isso. É por isso que vale a pena tentar de novo, pois essa é a grande chance de crescer, se expandir e se tornar cada vez mais, aquilo que você é.

O processo de separação

A verdade sobre o fim do amor é difícil de entender e aceitar, mas é importante chegar a ela para entendermos um pouco desse processo tão sofrido. Apesar de as pessoas relatarem o fim de uma relação como algo inesperado, parece que as coisas não acontecem assim tão de repente. Costumamos ouvir frases como: “éramos tão felizes, tudo ia muito bem entre nós. De repente, acabou”. Nem sempre esta é a verdadeira história sobre o fim de um casamento. Um relacionamento não acaba de uma hora para a outra. Geralmente há um processo gradativo que culmina na separação.

Na verdade, existem estágios numa separação, como existem na nossa vida. E só depois que as pessoas conseguiram se acostumar aos fatos concretos da separação é que são capazes de entender que chegaram a ele devagarinho, passo a passo, e não de repente, como geralmente pensam.

Mas como é que as pessoas se “desapaixonam”? Parece que não existe também um marco significativo neste processo. É uma perda gradativa do amor, e nada pode deter este processo. Às vezes não sabemos quando alguém que nos ama vai deixar de fazê-lo, ou que se pode estar dizendo hoje: “Eu te amo” e isto não significar realmente o que a gente, ou o outro, está sentindo.

É justamente esta insegurança que leva as pessoas a acreditar que o fim de um casamento se dá a partir de um acontecimento repentino ou violento. Daí certa gente que se separa acreditar em toda espécie de mitos e desculpas que justifiquem a separação: para alguns existem o “outro” ou a “outra”, seres misteriosos e cruéis que, de um dia para outro, “arranca” de casa um companheiro perfeito, apaixonado e ardente. Para outros, a separação acontece a partir de um “ponto de discórdia”, uma grande divergência de opiniões que pode ser um trabalho que ela quer fazer e ele não permite, um lugar para onde ele quer mudar e ela não. Tudo isso faz parte do processo, a gota d’água que precipita uma separação, e nunca sua verdadeira causa.

O “preparo” para a separação é lento e gradual. O desgaste na comunicação, na afetividade, vai gerando pequenos incidentes diários que, pouco a pouco, preparam o caminho para a separação.

Apesar desse processo ser muito desgastante e doloroso, ele também pode levar as pessoas a amadurecer e a crescer. Quase sempre, nesse momento, todos os aspectos da vida se apresentam sob uma nova perspectiva, des-

pertando interesses e desejos inovadores e inusitados. Muitas vezes, o ficar junto é que indica uma estagnação.

Como dizia Fernando Pessoa, “sempre vale a pena, se a alma não é pequena”.

Por que os homens se vestem de mulher no carnaval?

Carnaval é tempo de folia, alegria e descontração. Mas é também momento propício para transgressão das normas morais vigentes. Neste mundo tão marcado no racionalismo, cheio de regras, deveres a serem cumpridos, não é de se estranhar que as pessoas, no carnaval, liberem o inconsciente reprimido e caiam na folia. No carnaval está aberto o campo social para a descontração, desrepressão e a liberação das emoções mais profundas. O real e o irreal se misturam e o mundo do inconsciente é revelado sob a forma de fantasia e muita criatividade.

A sociedade impõe valores, regras, que são colocadas desde a mais tenra idade, principalmente no que diz respeito à sexualidade e seus papéis. Homem é homem,

mulher é mulher. A gente sabe que as coisas não funcionam bem desta maneira. Meninas gostam de jogar bola e os meninos já experimentam brincar de bonecas. De fato, é raro as crianças repetirem do mesmo modo o seu processo de brincadeira exatamente com o mesmo detalhe. É brincando que a criança resolve os seus problemas nas suas fantasias e nos desejos.

Nesse processo, elas colocam em ordem seu rico mundo interno. Podemos dizer que os adultos, assim como as crianças, brincam para compensar até certo ponto as pressões que sofrem na vida e as que se originam em seu inconsciente. Como a cultura faz tudo para promover a heterossexualidade, o carnaval é tempo de soltar as fantasias, sem necessariamente se optar pelos atos. Apesar da revolução dos costumes, o peso da máscara social se impõe, ficando os mundos da fantasia e da realidade cada vez mais dicotimizados.

Em tempos antigos, quando o mito, a religião e uma variedade de crenças mágicas eram parte importante da vida, esta divisão não era tão marcada. O carnaval, então, serve de ponte entre o mundo do inconsciente e o real, estabelecendo um elo entre as fantasias primitivas e os valores vigentes. Assim, nem os desejos primitivos ficam tão distantes da consciência, nem as normas sociais ficam tão rígidas a ponto de não permitir a liberação das emoções. O resultado é essa manifestação popular de intensa descontração e alegria.

O carnaval é o momento de se deixar de lado o formalismo, as exigências da vida, e entregar-se a alegria e as fantasias.

Afinal, de médico e de louco todos temos um pouco.

Quando se acorda de um sonho

Acordar de um sonho significa abrir os olhos para a vida. Olhar para a frente, sem a nostalgia de retornar. Não viver de ilusões. Como já disse Milton Nascimento: “**Hoje já não sonho, faço do meu braço o meu viver.**”

Pode existir algo pior do que esperar intensamente alguma coisa que não vem? Se emocionar com a expectativa desse momento e nada acontecer? Pode existir algo pior do que sonhar com uma noite mágica e de repente o céu escurecer e as estrelas se apagarem?

Pior do que isso só a dor de uma perda concreta. Porém, mesmo assim a dor da perda da ilusão, dói mais concretamente do que se pode imaginar. Mas é preciso suportar essa dor para que a ilusão se fure e o sujeito possa despertar para a verdade do seu viver. Por mais sem brilho que seja essa verdade, é um bem muito mais valioso do que a mais fulgurante ilusão.

Quando se acorda de um sonho, a gente chora, a gente sofre, mas é um sofrimento útil porque nos ensina que a felicidade de viver tem a ver com a verdade do desejo, que significa construção e produção. Ilusões são castelos de areia que não resistem aos vendavais da vida.

Portanto, acordar de um sonho é fundamental para o sujeito pegar nas suas próprias mãos as rédeas de sua vida e com isso direcioná-la no movimento de evolução, crescimento e serenidade.

Viver é muito mais de que sonhar. Viver é respirar, é acreditar, é se transcender para além dos limites precários dos obstáculos, das carências e da solidão. Viver é tornar um sonho palpável entre as mãos, ou seja, que o sonho seja um motor para fazer a vida caminhar e não uma ilusão para a tornar a vida uma eterna espera do impossível.

Quem sabe faz a hora não espera acontecer

O ser humano tem uma tendência a protelar decisões, por mais desejadas e importantes que sejam. Este comportamento pode até levar a uma sensação de alívio, mas certamente leva também a uma intensificação da angústia e a um reforço de posicionamento.

Mas o que leva as pessoas a negar tanto os seus desejos? As pessoas resistem as mudanças em função principalmente do medo da frustração. Tomadas pelo receio de assumir riscos, inventam motivos para não assumir o desejo. Mas quer na fantasia, quer na racionalização, estão se negando a enfrentar os problemas. Sabemos que inventar um bom pretexto para não mudar é uma forma muito comum de se proteger das perdas. Porém, encontrar um motivo para mudar é sempre um ato de coragem.

O medo de perder aquilo que se tem quase sempre leva a um aprisionamento no que já é conhecido, por pior

que seja, em vez de se tentar algo melhor. Se por um lado não sofre decepções nem ansiedades, por tentar algo novo, por outro acaba parada no mesmo lugar. Este processo quase sempre leva a doenças tanto físicas quanto mentais, pois sabemos que a força do desejo é inconsciente e indestrutível. Para solucionar o impasse, a única saída é o reconhecimento das dificuldades e o confronto através de uma ajuda terapêutica.

Devemos refletir no preço que se paga pela angustia e se vale a pena postergar o desejo. Os desafios são importantes e necessários à vida, porque estimulam, abrem novos caminhos e ampliam horizontes. No enfrentamento do novo não há quem vá em frente sem um pingão de medo. Este, quando equilibrado, é até necessário, pois lava ao reconhecimento dos limites.

Enfrentar desafios não é entrar com a cara e a coragem, mas vencer os obstáculos e entrar em contato com as limitações. Faz-se necessário na busca da felicidade agir com determinação e coragem para assumir verdadeiramente os sonhos e transformá-los em realidade.

È importante pensar que a vida é finita. A morte está sempre presente e não temos todo o tempo da vida para os nossos anseios.

Tempo de vestir as fantasias

Carnaval é tempo de folia, alegria e descontração. Mas é também momento propício para transgressão das normas morais vigentes. Neste mundo tão marcado no racionalismo, cheio de regras, deveres a serem cumpridos, não é de se estranhar que as pessoas, no carnaval, liberem o inconsciente reprimido e caiam na folia. No carnaval está aberto o campo social para a descontração, desrepressão e a liberação das emoções mais profundas. O real e o irreal se misturam e o mundo do inconsciente é revelado sob a forma de fantasia e muita criatividade.

A sociedade impõe valores, regras que são colocadas desde a mais tenra idade, dificultando a liberação dos impulsos e das emoções. Apesar da revolução dos costumes, o peso da máscara social se impõe, ficando os mundos da fantasia e da realidade cada vez mais dicotomizados.

Em tempos antigos, quando o mito, a religião e uma variedade de crenças mágicas eram parte importante da vida, esta divisão não era tão marcada. O Carnaval, então, serve de ponte entre o mundo do inconsciente e o real, estabelecendo um elo entre as fantasias primitivas e os valores vigentes. Assim, nem os desejos primitivos ficam tão distantes da consciência, nem as normas sociais ficam tão rígidas a ponto de não permitir a liberação das emoções. O resultado é essa manifestação popular de intensa descontração e alegria.

O Carnaval é o momento de se deixar de lado o formalismo, as exigências da vida, e entregar-se à alegria e às fantasias.

Afinal, de médico e de louco todos temos um pouco.

Um sonho de realidade

“Eu sou uma princesa, com os pés plantados na terra e os olhos voltados para o céu”. Este ditado oriental nos faz pensar nos sonhos, mas também no real.

Todos temos um desejo de mudança. E é justamente no reveillon que ele é intensificado. É muito difícil não entrar no clima de superstições, crendices e sugestões. Roupas brancas, velas, rosas vermelhas para lemanjá, lentilhas, fogos e champanhe.

Tudo isso para abrir os caminhos e facilitar os sonhos. É neste dia que os desejos, fantasias e aspirações aparecem com força maior. Não há quem, no momento, não fique no clima mágico. É também a hora de avaliações, do balanço da vida, de entrar em contato com as perdas e os ganhos. Fazer uma análise de tudo que foi desejado e realizado, e do que foi postergado ou simplesmente esquecido.

Que tal aproveitar este momento para deixar de sonhar os sonhos e acordar para a realidade? Os sonhos são feitos para surpreender e causar emoções. São importantes e necessários para a vida, pois tudo acontece a partir deles. Sabemos também que eles estimulam, encorajam e até nos levam a enfrentar desafios, conduzindo a grandes mudanças de vida. Entretanto, só se aprende fazendo. Pois de sonho em sonho só chegaremos aos castelos de areia.

Os sonhos são valiosos porque criam um clima de esperança e incitam os desejos, mas, muitas vezes, podem levar a uma estagnação. Quando as pessoas sonham, mas não acordam, estão a caminho de um pesadelo. De nada adiantam as simpatias, mandingas e crendices se o sujeito continua dormindo.

A chegada de um novo ano é um bom momento para se começar a viver verdadeiramente o inusitado que a vida pode nos oferecer. Para podermos ser felizes dentro dos limites da nossa existência é necessário reconhecer que os sonhos são trampolins para o desejo. Eles devem despertar o ser e não deixá-lo na acomodação. Se acreditarmos nesta possibilidade, estaremos abrindo caminhos para as realizações.

Na verdade, o ano só será realmente novo se deixarmos de lado a mesmice para ousar e enfrentar o risco do desconhecido implicado em qualquer mudança.

Vibrações de fim de ano

Estamos vivendo momentos de emoção. É nesta época do ano que ficamos expostos e vulneráveis aos sentimentos. É tempo de ansiedades, agonias, tristezas, mas também de sonhos e esperanças. As festas de final de ano nos levam inexoravelmente aos sentimentos mais profundos e seus significados. Sem dúvida, são muitas as reflexões vividas neste período.

O Natal é uma data que propicia um balanço da qualidade dos vínculos que estabelecemos com aqueles que nos são mais próximos. Diz respeito a nossa capacidade de amar e de ser amado. A nossa capacidade de perdoar, acolher e respeitar o próximo. Natal é uma festa de despertar e de acender os mais profundos sentimentos fraternos.

Já a passagem do ano é mais complexo no que diz respeito, aos sentimentos evocados. É o momento do balanço mais amplo, de refletirmos a vida de uma forma mais geral, de tudo que fizemos ou deixamos de fazer. Emoções

conflitantes somadas com as expectativas do ano que está para vir.

O contraste, desde a angústia da insatisfação até o expressivo desejo da mudança. Altos e baixos fazem deste momento o inaugural, exatamente pelos contrastes e possibilidades que tais sentimentos nos passem. Percebe-se, então, o transitório da vida e a impossibilidade do controle das situações. É o instante de aprendermos que a beleza das estações representa sua própria mudança e que nossa capacidade de acompanhá-la determina o melhor ou o pior, desfrutando assim de cada uma.

Para a Psicanálise a felicidade não é algo que se encontra, mas se apronta, algo que é da ordem da construção. O que importa é o empenho e a determinação pelas nossas esperanças e nossos sonhos. Como bem nos diz o poeta Drummond: “Viver é agora, sem mistificações.” Passado e futuro não existem, só o presente nos possibilita o encontro com nossos anseios.

Por tudo isso, neste momento de cerrar a cortina de final de ano, devemos conscientizar que, na vida, só resta nos rendermos ao inevitável. É um bom momento para refletirmos que os nossos desejos e sonhos não são feitos para serem postergados, mas para serem vividos, com muita intensidade e vibração.

Caixão sem gaveta

Você já pensou como será sua última morada? Como vai querer prepará-la e arrumá-la? Será como na antiguidade as dos Faraós? Repletas de ouro, prata e joias preciosas? Levando também alimentos e até mesmo seus serviços? Talvez como garantia de perpetuar, levando para “outra vida” o mesmo status?

Difícil nos dias atuais que nem espaço físico temos para tudo isso. Mas sabemos que o ser humano tem uma tendência acumulativa de posses, bens, como também qualquer coisa que represente algo de poder. Podendo ser farta conta bancária, casas, iates, joias, roupas, etc. ...

Essa “necessidade” muitas vezes levando a uma perda de percepção e controle. Chegando a um comportamento obsessivo/compulsivo necessitando de ajuda e tratamento.

Será que a saída não seria que pudéssemos perceber e aceitar que a vida ficaria mais fácil e leve se

conseguíssemos viver com menos, como também dividir, doar ao próximo para torná-lo mais próximo?

Com certeza a vida seria mais harmônica, com menos desigualdades, diminuindo esse enorme fosso das diferenças que certamente levam à desarmonia e à violência.

Como bem diz o ditado popular: **CAIXÃO NÃO TEM GAVETA.**

Alma gêmea

Você já pensou como é ser gêmeo? Como é ser gerado e desenvolvido simbioticamente, ligado ao outro desde a concepção? Quando todos os órgãos estão unidos biologicamente, formando quase como se fossem um só ser, como uma orquestra sinfônica, numa sintonia fina e perfeita?

Gêmeos interagem um com o outro desde o útero. Muitos se desenvolvem de frente um para o outro. Isso resulta em reflexos exatos. Com quatorze semanas de gestação gêmeos foram vistos se aproximando um do outro e, quatro semanas mais tarde, eles se tocavam. Os gêmeos tem uma tendência a criarem sua própria linguagem para se comunicarem.

Tudo isso sem falar nos univitelinos (um só óvulo) que são 99,99% idênticos. O mesmo ocorre com os irmãos siameses, onde a ligação e a simetria são maiores e perfeitas. Estudos mostram que alguns desses podem "ouvir" os pensamentos um do outro e ver através dos olhos

do irmão. Isso porque compartilham um tálamo (parte do cérebro que controla as sensações físicas e funções motoras). Tudo sendo reforçado há um bom tempo pelo hábito de estabelecer entre gêmeos uma igualdade simbiótica nos nomes escolhidos, no vestir, como também na comemoração do aniversário, etc..

Essa ligação e identificação vai além disso. Essa parceria já foi retratada e ressaltada em filmes, literatura e teatro. Na literatura, Alexandre Dumas (pai) em "Os irmãos corsos" representou essa relação como se fosse um só corpo e uma só alma! Essa situação mítica e transcendental, vivida entre eles, chegava ao ponto de um sentir e prever o que o outro estava sentindo...

Que bom seria se pudéssemos levar para os outros irmãos esse mesmo espírito de ligação e cumplicidade, para que se pudesse formar uma corrente de **amor, repeito e fraternidade**, gerando uma cascata de sentimentos e sensibilidade, fazendo com que todos fossem **ALMAS GÊMEAS**.

Maledicência: a fofoca

Maledicência, fofoca, intriga, calúnia e difamação são atitudes nada nobres que demonstram, por vezes, atos bem perversos e destrutivos. Os ditos maldosos, os mexericos, os “disse-me-disse” e as afirmações meramente especulativas não baseadas em fatos concretos, podem mesmo ser identificados como atos praticados por pessoas de caráter duvidoso.

Esse comportamento já foi retratado na ópera, cinema, teatro e, recentemente, na Igreja Católica pelo Papa Francisco num encontro com religiosas no Peru, no dia 21 de janeiro de 2018, ao dizer textualmente: "Sabem o que é uma freira fofoqueira? Terrorista... Porque a fofoca é como uma bomba... como o demônio. Atira a bomba, destrói tudo e vai embora tranquila". Nos dias atuais até no Facebook e no Instragram vemos fatos surpreendentemente perversos e assustadores: as atuais denominadas *fake news*.

O fofoqueiro é um invejoso. O desejo frustrado foca em alguém que teve sucesso. Para aparentar ser melhor

do que o outro, o invejoso faz críticas negativas usando da maledicência - fofoca - visando desvalorizar o sucesso do outro. A inveja se manifesta de forma dissimulada através da fofoca. Vale ressaltar que quem gosta de ouvir fofoca é tão sádico quanto ao fofoqueiro.

A fofoca também tem origem numa fantasia oriunda de onipotência infantil de adentrar na vida alheia.

Mas o que leva as pessoas a não considerarem o outro, desrespeitando, levando a atos impensados e destrutivos, numa atitude de psicopatia? Mas será porque isso acontece? Parece que ao falar do outro desloca a angústia e a ansiedade, produzido um efeito artificial de bem estar. As mazelas ficarão sempre fora. Seria uma forma de consolo e alívio.

Reconhecer e administrar **o bem e o mal** que habitam em nós e administrá-los para uma convivência possível com os nossos irmãos seria uma maneira sublime e harmônica de amor.

Usura

Usura significa desejo exacerbado de poder, riqueza, honras ou glória, ambição e cobiça. Mas não precisa buscar a etimologia da palavra para entender o sentido literal dela. É por isso que nos dicionários registra-se que usura, por derivação e por extensão de sentido, é o desejo exacerbado de poder ou riquezas, honras ou glórias, ambição e cobiça.

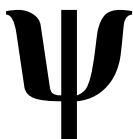
Desde os tempos bíblicos já vimos tudo isso acontecer. O homem sempre buscou o poder, muitas vezes de uma forma desenfreada de apogeu, luxúria e conquista.

O problema da usura continuou presente na história humana desde a idade média. Ela sempre foi ilícito econômico, moral e religioso. São Tomás de Aquino chegou a escrever sobre esse tema, levando em consideração entendimento da tradição católica vigente sobre juros e trocas comerciais. A usura era vista até mesmo como pecado.

O usuário é aquele que nunca está satisfeito, que nada preenche o vazio do seu existir. Que numa busca incessante e de uma forma compulsiva tenta a satisfação a qualquer preço; num comportamento regressivo e obsessivo espera encontrar algo que possa dar sentido a uma falta existencial.

Na concepção psicanalítica, a relação perversa é uma relação regressiva de uso e abuso. O outro serve de trampolim para se chegar aos objetivos de onipotência e de poder, sem pagar o preço pelo próprio desejo.

Nesse processo infantil e regressivo o outro só existe como trampolim para se chegar aos objetivos centralizadores e egoísticos, centrado no próprio umbigo entrando num redemoinho que roda, roda levando a uma fogueira de vaidade, que da mesma forma que atrai pelo brilho, luz e calor, também leva às “chamas do inferno”.



Algumas explicações sobre a Psicanálise

A autora resolveu esclarecer algumas questões objetivas, surgidas no decorrer de sua atividade clínica, formuladas por pessoas interessadas em recorrer à psicanálise:

Para que serve a Psicanálise?

Eni Lacerda Damasceno - Serve basicamente, para minimizar a angústia, já que viver é entrar em contato com emoções, perdas, ganhos, sofrimentos etc.. O ser humano está sempre buscando algo que é da ordem do impossível, mas a felicidade plena não existe e a completude é impossível. É muito difícil aceitar que a falta é inevitável e que a felicidade vem como acréscimo, algo a mais a ser conquistado. Por isso ela dá alívio, consolo e suporte. Mas a psicanálise vai além disso. Seu objetivo é também o desfalecimento das ilusões. Seu trabalho consiste no reconhecimento do sofrimento para vivenciar a angústia e

poder atravessá-la. Em resumo e finalmente, a psicanálise pretende fazer com que a pessoa possa mudar de posição na vida.

Qual a diferença entre psicanálise, psicologia e psiquiatria?

Eni Lacerda Damasceno - De uma maneira bem singela pode-se dizer que a psicanálise trabalha com o inconsciente, a psicologia com o sintoma e a psiquiatria com os remédios.

A psicanálise trabalha com crianças e adolescentes?

Eni Lacerda Damasceno - Sim. O inconsciente não tem idade.

A psicanálise trata de psicóticos?

Eni Lacerda Damasceno - Sim. Existe uma terapia adequada para tratamento de psicóticos

A psicanálise resolve os problemas das pessoas?

Eni Lacerda Damasceno - Não. Ela aponta para o paciente um caminho, uma saída, uma possibilidade de resolução e mudança.

Como funciona o tratamento?

Eni Lacerda Damasceno - Quando a pessoa busca uma ajuda, muitas vezes o sofrimento é intenso e seus sintomas, que surgiram para driblar a angústia, não funcionam mais como antes. A busca pela Psicanálise vem como um pedido de socorro para que o psicanalista “conserte” o que não está funcionando Mas a função dele não é “ortopédica”, no sentido de se colocar as coisas no lugar, e sim o oposto, tentar que o paciente entre em contato com seu sofrimento para vivenciar a angústia e poder atravessá-la. A pessoa precisa entrar em contato com as emoções, vivê-las intensamente, para ter condição de reconhecimento e saída.

Quem busca mais a psicanálise: o homem ou a mulher?

Eni Lacerda Damasceno - A demanda é muito mais feminina, talvez pela própria condição da mulher. Ela é mais sensível, reconhece melhor as faltas e admite mais as perdas. Como a sexualidade da mulher é toda para dentro, ela acaba voltando para seu interior. Vivencia mais intensamente as coisas internas, fica mais vulnerável a angústia. Já o homem, com o seu sexo visível, vive mais o exterior, dribla a angústia por mais tempo. A mulher não espera uma perda maior para pedir ajuda. No caso do homem, só quando a perda é de tal ordem que ele não tem como negar, que ele recorre a Psicanálise. Mas as coisas estão mudando e os homens estão cada vez mais entrando em contato com as suas questões.

Como a psicanálise trabalha as questões amorosas?

Eni Lacerda Damasceno - Existe um ideal entre homem e mulher. Só que o amor não é unidade. A relação é sempre dissimétrica, ou seja, uma impossibilidade de completude. A não ser nas relações baseadas em neurose, na dependência e na carência. A única possibilidade é o regime de encontro e desencontro. O que a psicanálise pode

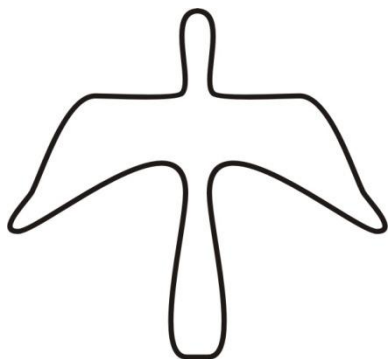
fazer é que as pessoas compreendam isso e suportem a espera. Porque o amor de verdade é uma eterna espera. Como uma mãe que espera um filho, acreditando que ele vai nascer lindo e formoso, mesmo que ela não saiba. Uma aposta que vele a pena, apesar de todas as mágoas, decepções amorosa, é não desistir de ser feliz.

Quanto tempo dura o tratamento?

Eni Lacerda Damasceno - O tempo do desejo do paciente. Como o desejo é inconsciente cada um vai ter o seu tempo. O inconsciente é atemporal. É o tempo de desejo de mudança, porque a resistência à mudança é a base da neurose; é o que faz a pessoa girar em círculo até ficar tonto e bater com a cabeça no chão e se arrebentar. Aí ele procura a psicanálise. A prática da Psicanálise sempre foi vista como muito longa. As coisas já funcionaram dessa forma, mas no momento, com a contribuição moderna de psicanalistas como Lacan, a dinâmica na clínica se modificou. Não existe mais o tratamento perdido no tempo. O tempo tem a ver com o desejo de o paciente trabalhar suas questões, e como cada sujeito é singular, cada um vai ter o seu tempo. A Psicanálise está mais atualizada. Trabalha a parte que não foi resolvida no passado e que se reapresenta no presente na forma de repetição. Atualmente, a Psicanálise trata mais o aqui e o agora, dá mais ênfase ao momento.

O tratamento é caro?

Eni Lacerda Damasceno - O tratamento é visto como caro, não pelo preço em si, mas pela forma do tratamento, já que ele é feito de uma forma contínua e frequente. É essa necessidade que leva, muitas vezes, a tal pensamento. Mas, pensando bem, o que é muito caro são os sintomas e o sofrimento que vem como consequência dele.



Realização gráfica:

Oficina FE

oficinafe@uol.com.br

Armação dos Búzios - RJ