



## **COMO SE TORNAR IMPRESSIONANTE -UMA ABORDAGEM PSICOLÓGICA E PSICANALÍTICA-**

**Maria Lapa Esteves**

Professora do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra. Membro do Conselho Científico do ISMT. Investigadora do CEPESE/ISMT. Psicóloga Clínica. Doutorada em Desenvolvimento e Intervenção Psicológica pela UEX (Espanha). Membro da Associação de Psicanálise e Psicoterapias Psicanalíticas de Lisboa. Mestre de Reiki. Teléfono: 00351 96 602 75 93 Correo Electrónico: fatilapesteves@hotmail.com

### **RESUMO**

É comum a todas as sociedades o desejo de uma excelente qualidade de vida como comuns e conhecidas são também as dificuldades sociais que todas enfrentam e batalham dia após dia arduamente. A Psicologia e a Psicanálise nos seus contributos e na procura de dar a melhor resposta, confrontam-nos com a necessidade básica de ter uma psicologia positiva da vida. Esta revisão teórica tem como propósito, ser o trampolim para muitas e futuras investigações onde o ser humano fique cada vez mais perto de si próprio, da sua essência, daquilo que o deixa verdadeiramente feliz. A psicologia positiva da vida vai-se traduzindo em linguagem, atitudes, comportamentos, ideias... numa real e cada vez mais notória necessidade de nos tornarmos seres humanos impressionantes, i.e., carismáticos, firmes e flexíveis; determinados e coerentes; confiantes e humildes. Verdadeiros agentes de mudança, capazes de errar, aprender e sobretudo de optar.

**Palavras-Chave:** Dificuldades Sociais, Psicologia Positiva, Ser impressionante, Sentido de vida e Pensamento positivo.

### **ABSTRACT**

It is common to all societies the desire for a good quality of life as common and well known are also the social problems that all face and battle hard every day. The Psychology and the Psychoanalysis in its contribution and in a search for the best answer, confront us with the basic necessity to have a positive psychology of life. This theoretical revision has as purpose, to be the springboard for many and future investigations, where the human being will be each time more close to proper himself, of his essence, of what makes him truly happy. The positive psychology of life will be translated into language, attitudes, behaviors, ideas... in a real and increasingly apparent need to become us impressive humans beings, i.e., charismatic, strong and flexible; determined and consistent; confident and humble; true change agents, capable of making mistakes, learn and above all to choose.



## COMO SE TORNA IMPRESSIONANTE -UMA ABORDAGEM PSICOLÓGICA E PSICANALÍTICA-

**Keywords:** Social Problems, Positive Psychology, be impressive, meaning of life and positive thinking.

### INTRODUÇÃO

É comum a todas as sociedades o desejo de uma excelente qualidade de vida como comuns e conhecidas são também as dificuldades sociais que todas enfrentam e batalham dia após dia arduamente. A Psicologia e a Psicanálise nos seus contributos e na procura de dar a melhor resposta, confrontam-nos com a necessidade básica de ter uma psicologia positiva da vida.

Como se tornar impressionante, aparece como resposta a uma turma de alunos do 3ºano do curso de Psicologia Clínica, que de forma intensa, sentida, vivida e partilhada utilizavam este adjectivo para generosamente acarinhar quem (ou algo) assim entendessem / merecesse, algo ou alguém que lhes tivesse tocado (comentava um aluno). Faziam espontaneamente num gesto gratuito, sincero e até comovedor; suportando bem a carga real e a força que tal palavra carrega, dado à sua importância e a tudo o que precede. Faça-se jus e que o mesmo vá ao encontro de futuras expectativas que possam ser criadas.

Deparamo-nos com o facto de ser urgente e deveras pertinente a responsabilização do próprio pela sua saúde e o mesmo só poderá compreender todo o processo, só poderá fazer progressos se confiar nele próprio e no sentido da sua existência. Para tal a confiança tem de ser trabalhada, vai mais além do que o desenvolvimento da auto-estima e do auto-conceito, vai para além da capacidade de sonhar. Segue o trajecto terapêutico de quem vai na busca de acreditar e fazer as células neuronais pensarem com sucesso, em sucesso e pelo sucesso; seja este físico, mental, espiritual, económico, ecológico, familiar, laboral, pessoal e não apenas e tão-somente a ausência de doença.

Assim, esta revisão teórica tem como propósito, ser o trampolim para muitas e futuras investigações onde o ser humano fique cada vez mais perto de si próprio, da sua essência, daquilo que o deixa verdadeiramente feliz; estejam no papel de estudantes, investigadores, clínicos ou docentes.

A psicologia positiva da vida vai-se traduzindo em linguagem, atitudes, comportamentos, ideias... numa real e cada vez mais notória necessidade de nos tornarmos seres humanos impressionantes, i.e., carismáticos, firmes e flexíveis; determinados e coerentes; confiantes e humildes. Verdadeiros agentes de mudança, capazes de errar, aprender e sobretudo de optar.

### DESENVOLVIMENTO

Falamos em psicologia positiva da vida para fazer frente às dificuldades sociais, mais do que estarmos a falar de optimismo, abordamos uma panóplia de conceitos, vivências e representações que não encerram o seu significado em si próprias.

Falamos num todo ilimitado que aparentemente surge pseudo-encerrado numa só palavra: Impressionante. Para melhor compreender importa agora dividir para depois voltar a unir. Depois de identificada cada letra, cada palavra escolhida para dar significado e expressão do conteúdo latente passaremos a somar e multiplicar, tal qual peças de puzzle que se encaixam harmoniosamente e firmemente para compor um só único quadro e expressão de complementaridade visto no todo.

Impressionante torna-se assim um puzzle constituído com 14 peças tantas quantas as letras que a compõe, prontas a serem reconhecidas e exploradas:

#### “I” de Identificar.

Identificar o nosso propósito nesta vida. O que faz sentido para nós? Qual a nossa atitude perante a vida? Somos parte do grupo dos pessimistas, ou dos conformistas, dos revoltados ou dos que procuram ser positivos? Encaramos a vida de uma forma positiva? Como comunico?... de uma forma positiva ou sempre pela negativa?



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

Constatada uma realidade por Freud descrita no seu livro *Mal-Estar na Civilização*:

*É impossível fugir à impressão de que as pessoas comumente empregam falsos padrões de avaliação – isto é, de que buscam poder, sucesso e riqueza para elas mesmas e os admiram nos outros, subestimando tudo aquilo que verdadeiramente tem valor na vida (pp.11).*

Defendendo ainda,

*Assim, nossas possibilidades de felicidade sempre são restringidas por nossa própria constituição. Já a infelicidade é muito menos difícil de experimentar. (...)*

*Não admira que, sob a pressão de todas (...) possibilidades de sofrimento, os homens se tenham acostumado a moderar suas reivindicações de felicidade – tal como, na verdade, o princípio do prazer, sob influência do mundo externo, se transformou no mais modesto princípio da realidade (pp.25).*

O mal-estar mesmo com o passar dos anos perpetua-se, tal qual *fado* a que somos geneticamente destinados.

### “M” de Mudar

Para Freud,

*Em última análise, todo o Sofrimento nada mais é do que sensação; só existe na medida em que o sentimos, e só o sentimos como consequência de certos modos pelos quais nosso organismo está regulado. (pp26)*

Assim não fica pelo queixume ou lamentação, acredita que,

*Podemos, (...), ter esperanças de nos libertar de uma parte de nossos sofrimentos, agindo sobre os impulsos instintivos. (pp27)*

Propondo técnicas entre as quais:

*Uma que reside no emprego dos deslocamentos de libido que nosso aparelho mental possibilita e através dos quais sua função ganha tanta flexibilidade. (pp28);*

*Um outro processo opera de modo mais energético e completo. Considera a realidade como a única inimiga e a fonte de todo o sofrimento, com a qual é impossível viver, de maneira que, se quisermos ser de algum modo felizes, temos de romper todas as relações com ela (pp.30);*

*Pode-se, porém, fazer mais do que isso; pode-se tentar recriar o mundo, construir em seu lugar um outro mundo, no qual os seus aspectos mais insuportáveis sejam eliminados e substituídos por outros mais adequados a nossos próprios desejos. (...) (pp. 30).*

Independentemente se simpatizamos ou não, defendemos mais ou menos, com o pensamento de Freud o que importa aqui realçar é de facto se por um lado é inevitável a confrontação com o negativo – ou numa linguagem positiva com o menos bom – por outro lado é inquestionável a nossa capacidade de mudar e transformar... começando pela mais difícil tarefa que é a mudança mental. O que a torna a tarefa fácil ou difícil? É tão simplesmente (se assim conseguirmos que seja! Se conseguirmos simplificar o nosso pensamento...) a nossa capacidade em acreditar.

Acreditamos ou não? Se acreditamos, vivemo-lo como tal, respiramos essa força, energia, fé, não importa que nome se queira dar. Se acreditamos verdadeiramente significa que a primeira premissa necessária foi a de se ser positivo.

### “P” de Positivo no masculino.

O que nós, seres humanos, tantas vezes, nos esquecemos de ser. Alimentados por uma crença popular *de quem não chora não mama*. Em oposição às educações vividas no outro campo oposto *de que os queixumes são um aborrecimento para os outros. Não tendo esse direito*. Sejamos ou procuraremos ser então positivos e encarar de uma forma positiva a vida. Parece um paradoxo, um contra censo face a tantas dificuldades sociais, como a doença, o desemprego, o desânimo, a falta de amor, o desinvestimento, a falta de fé, a falta de coragem entre um leque vasto que demoraríamos um tempo infinito a numerá-los.



## COMO SE TORNA IMPRESSIONANTE -UMA ABORDAGEM PSICOLÓGICA E PSICANALÍTICA-

### “R” de Realizar

*Quebrem as correntes do pensamento e conseguirão quebrar as correntes do corpo. (Richard Bach in Fernão Capelo Gaivota)*

Realizar, quebrar rotinas e rituais, crenças e pseudo-certezas; explorar. Realizar é dar à luz tudo aquilo que se deseja construir; ter, ser, encontrar a medida certa para todos os actos da nossa vida.

Cabe-nos a nós a encontrar essa medida; a medida certa no amor, no trabalho e no lazer de modo a podermos levar uma existência saudável e equilibrada, em harmonia e serenidade. Com criatividade, rumo a tudo o que seja maravilhoso, perfeito e genuíno dentro do nosso ser, consciencializando a existência dessas expressões pessoais. Realizar e consciencializar, desfrutar; permitindo que a nossa individualidade se construa cada vez mais e melhor.

“E” de **Experienciar**, como defendia Kouht (1989) *durante toda a sua vida, uma pessoa experienciar-se-á como uma unidade firme, coesa e harmoniosa no tempo e no espaço, vinculada a seu passado e apontando significativamente para um futuro criativo-produtivo, [mas] apenas enquanto, em cada estágio de sua vida, experimentar certos representantes de seu ambiente humano como lhe reagindo com alegria, como disponíveis, como fontes de força e calma idealizadas, como silenciosamente presentes, mas, em essência, semelhantes a ela, e, de qualquer modo, capazes de apreender sua vida interior de modo mais ou menos preciso, de maneira que as suas reacções se achem sintonizadas com as necessidades dela e permitam-lhe apreender a vida interior deles, quando a pessoa se acha precisado de tal sustento. (pp.72).*

### “S” de Sensibilidade

Sentir...

*Se não sentisse, não teria apetência para conhecer. Se não desejasse, qual o motivo para me pôr a pensar? Penso porque existo. E continuo pensando porque estou em relação com os outros; sobretudo porque amo – alguém, sempre alguém; só a mim, cansava-me depressa – e deixaria de pensar. Daí que um neurótico pense menos e o psicótico pense nada. (Coimbra de Matos, 2002, pp.199)*

Sensibilidade, sensações e emoções entre tantas outras questões...

O ser sensível tantas vezes erradamente conotado (ou julgado?!) por inseguro, imaturo, frágil (no sentido pejorativo de fraco) é terrivelmente aprisionado num colete invisível de fios de aranha castrador se o próprio não se colocar face ao desafio de reivindicar aquilo que o Freud chamava de *reivindicações de felicidade*. Falamos de sensibilidade para se ser generoso, autêntico, bem-humorado, equilibrado, lúcido.

Falamos da sensibilidade necessária para se identificar as sensações, ouvir e compreender o nosso inconsciente, dar espaço ao vazio que precede as emoções.

*Foi Damásio que demonstrou do ponto de vista experimental como o reconhecimento das emoções pelo próprio o tornam mais capaz e competente para se relacionar quer no mundo interno quer com o externo. (Damásio cit in Amaral Dias, 2009).*

*Amaral Dias no seu recente livro Carne e Lugar (2009),*

*recorda-nos de que a verdadeira experiência da análise se caracteriza pelo desenvolvimento da função psicanalítica da personalidade, pela metabolização e assimilação da interacção analítica, bem como a possibilidade de se abrir às vezes contra os modelos preexistentes. Para tal, não há análise sem resistência, não há crescimento sem abalo prévio. Não há insight sem desassossego (pp17).*

Para Freud,

*Em última análise, todo o Sofrimento nada mais é do que sensação; só existe na medida em que o sentimos, e só o sentimos como consequência de certos modos pelos quais nosso organismo está regulado.*



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

Para gerirmos toda a nossa sensibilidade, sensações, emoções, depois de identificarmos, mudar (querer mudar, acreditar na mudança), numa abordagem positiva da vida, realizar (passar à acção, como co-criadores do nosso universo, como tal responsáveis), experienciar (ultrapassa o sobreviver ou o ser capaz de se adaptar, inclui a reflexão e optimização das experiências no aqui e agora), com muita sensibilidade... para tudo isto precisamos de desenvolver a nossa sabedoria.

### “S” de Sabedoria.

Sabedoria que não retrata a vertente académicas, retrata também a educação que tem (flexível e capaz de melhorar), as experiências com significado e significação, são ingredientes fundamentais na sua composição tal qual bolo de pastelaria. Confeccionado com muita paixão, autenticidade, descontração, gulosice, confiança, determinação, velocidade, tudo em doses igualmente determinadas em “qb” a medida certa da culinária (quanto baste).

### “I” de Iluminar

Acontece naturalmente, não fossemos corpos energéticos que brilham. Brilham pelo seu campo magnético, pelas palavras, pelo sorriso, pelo olhar. Brilham porque vibram. Neste olhar o outro...

*De facto, conheço com, através de e pelo afecto. Penso em função ao que sinto, desejo e espero, ou receio e evito. (Coimbra de Matos, 2002).*

Iluminar significa também contagiar os demais, partilhar as experiências, num dar e receber porque no fundo viemos para amar e ser amados. Para tal temos de optar!

### “O” de Optar e de agradecer, ficar grato.

Em cada momento estamos a decidir se ir ou ficar; se fazer silêncio ou falar. Se agir ou aguardar. Se amar ou sonhar pelo amado. Cabe-nos decidir e quantas vezes se tornam tão insuportáveis, mesmo que de uma pequenina decisão se trate. Aparentemente singela pode carregar uma enorme exaustão. Física ou mental.

«Estar preparado para a escolha é estar preparado para a transformação.» (*in Ping uma rã à procura de um novo lago*)

### “N” de Ninguém

Ninguém vive sem investimento por si e em si. Ninguém sobrevive imune, não há lugar a um estado saudável de felicidade e bem-estar na falha do investimento.

Como Coimbra de Matos chama-nos a atenção no seu livro *Mais amor Menos Doença* (2003), *A vida mental do bebé é despertada e animada pelo desejo entusiástico, a paixão pelos pais. Se não existir este investimento parental, a mente do bebé não se desenvolve – fica reduzida a uma protomente. O próprio instinto de vida esmorece; é uma sobrevivência apática e abúlica. Não tendo recebido Amor, o indivíduo não vive a experiência fundamental de ser amado. Experiência fundamental e fundadora; sem ela, não há o movimento de expansão a que chamamos de mente – a criação contínua (pp.35).*

Para nos tornarmos impressionantes temos de viver o Amor, por Amor e com Amor.

### “A” de Amor

Já muito se falou no Amor e sempre ficará muito por dizer, entre diferentes tipos e/ou formas, concepções, saudáveis ou patológicas formas de Amar. Importa focar na essência da questão, de que Amor estamos a falar quando falamos de alguém que é impressionante? Ouvimos diferentes psicólogos e psicanalistas a dar significado através do verbo “dar”.

Amar é dar-se... como defende Erich Fromm no seu livro *A Arte de Amar* (2007), *O que é que a pessoa dá à outra? Dá-se a si mesma, dá o bem mais precioso que tem – a sua vida. Isto não quer necessariamente dizer que se sacrifique a sua vida por outrem, mas que dá aquilo que*



## COMO SE TORNA IMPRESSIONANTE -UMA ABORDAGEM PSICOLÓGICA E PSICANALÍTICA-

*está vivo em si: dá-lhe a sua alegria, o seu interesse, a sua compreensão, os seus conhecimentos, o seu humor, a sua alegria – todas as expressões e manifestações daquilo que está vivo em si. (pp. 33).*

*Não tendo recebido Amor, o indivíduo não vive a experiência fundamental de ser amado. Experiência fundamental e fundadora; sem ela, não há o movimento de expansão a que chamamos de mente – a criação contínua (Coimbra de Matos, 2003, pp.35).*

### “N” de Nada

Sartre alerta-nos para o facto de que *se a negação não existisse, nenhuma pergunta poderia ser formulada, sequer, em particular, a do ser. Mas essa negação, vista de mais perto, remeteu-nos ao Nada como sua origem e fundamento: para que haja negação no mundo e, por conseguinte possamos interrogar sobre o Ser, é necessário que o Nada se dê de alguma maneira.*

Defende que se precisamos de consciencializar este “Nada” para podermos compreender o fenómeno a que damos o nome de *Negatividades*.

Infero a negatividade na possibilidade de ser impressionante? A resposta é sim. Mais do que ser um antónimo ao positivo, é gerador de descrença, de apatia, acomodação, desinteresse, desmotivação, reacção em vez de acção, dependência em vez de interdependência.

*Deve existir um Ser – que não poderia ser o ser-Em-si – com a propriedade de nadificar o Nada, sustentá-lo com seu próprio ser, escorá-lo perpetuamente em sua própria existência, um ser pelo qual o nada venha às coisas (Sartre in O Ser e o Nada, pp. 65).*

### “T” de Tudo

*O desejo de continuar vivo, que todo o sujeito em si mesmo contém, supõe de forma permanente um movimento biológico organizado, montado, perene, vitalizador. Movimento sempre activo, em mobilização acordada, absolutamente presente. E será impossível conceber uma circunstância psicológica, nesse sujeito vivo, despida dessa condição. Não será possível ausentar essa face biológica do equilíbrio e do desequilíbrio daquilo a que costumamos chamar Saude Mental. Nada poderá fluir se for excluído o seu movimento ou, pior ainda, se for excluída a sua respectiva reciprocidade (Coimbra de Matos, 2003, pp 11).*

Tudo é importante. Nada fica de fora. Tudo o que tenha significância e significado real para o ser humano, enquanto ser ou enquanto analisando.

### “E” de Errar

*«Evitar correr um risco é o maior de todos os riscos» (in Ping uma rã à procura de um novo lago).*

Errar é experimentar, arriscar, aprender, escutar, parar e pensar. É movimento, é acção, é irreverência, ingenuidade, é sabedoria, eloquência, amor, empatia, positividade, é burrice se persistirmos no erro. Em tudo na vida se quer o “qb” da culinária. Errar quanto baste! Obrigado.

Em jeito de súplica,

*Com efeito, a vivência traumática carece, para ser resolvida logo no seguimento da sua instalação, de quatro condições:*

*Abreacção ou catarse das emoções emergentes.*

*Reconhecimento da situação*

*Elaboração de uma racionalidade – narrativa explicitante e explicativa.*

*Planeamento da reparação narcísica e/ou objectal, bem como expectativa de retorsão e retaliação.*

*Ainda outras duas:*

*Quem ouça queixas e /ou acusações.*

*Quem conforte / reconforte.*

Coimbra de Matos ( 2002)



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

### CONCLUSÃO

«Demasiados limitam-se a esperar pelo momento e pelo lugar certo para agirem. O próprio acto de esperar afasta os acontecimentos desejados. Tens de agir para que possas existir.» (in *Ping uma rã à procura de um novo lago*)

Face às dificuldades da vida, podemos optar por dois caminhos. O do pessimismo, que leva à consternação, revolta até se cair no conformismo. A outra via é ter um lado positivo da vida, a via de que defendemos neste artigo. Esse caminho implica Identificar, Mudar, ser Positivo, Realizar, Experienciar, desenvolver a Sensibilidade, a Sabedoria; Iluminar, Optar, Amar e Errar... SER (numa só palavra) IMPRESSIONANTE.

«Uma vida intencional significa que aquilo que fazes está em sintonia com o que és. A clareza de objectivos, o coração aberto e uma mente viva dão-nos a capacidade de dirigir os nossos destinos. Vive pela escolha e não pelo acaso, eis o que precisas para viveres uma vida intencional». (in *Ping uma rã à procura de um novo lago*)

Percebemo-nos que afinal talvez seja tão simples tornarmo-nos impressionantes ou afinal não será assim tão fácil... para sabermos, temos mesmo de perscrutar em que prato da balança estamos nós situados e para tal temos que medir o quanto desejamos/queremos ser impressionantes. Não pelos outros, por nós mesmos!

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaral Dias, C. (2009). *Carne e Lugar*. Coimbra: Editora Almedina.
- Coimbra de Matos, A. (2004). *Saúde Mental*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Coimbra de Matos, A. (2003). *Mais Amor Menos Doença*. A psicossomática revisitada. Lisboa: Climepsi Editores.
- Coimbra de Matos, A. (2002). *Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Freud, S. (1969). *Além do Princípio do Prazer*. Brasil: Imago.
- Freud, S. (1969). *O Mal-Estar na Civilização*. Brasil: Imago.
- Freud, S. (1969). *Totem e Tabu*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Fromm, E. (2007). *A Arte de Amar*. Cascais: Editora Pergaminho.
- Gold, S. (2006). *Ping uma Rã à procura de um novo lago*. Lisboa: Editorial Presença.
- Kaufmann, P. (1993). *Dicionário Enciclopédico de Psicanálise - O Legado de Freud e Lacan*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Kohut, H. (1989). *Como Cura a Psicanálise?* Porto Alegre: Artes Médicas.
- Kristeva, J. (1983). *Histórias de Amor*. Brasil: Paz e Terra.
- Roudinesco, E. & Plon, M. (1997). *Dicionário de Psicanálise*. Lisboa: Editorial Inquérito.
- Sartre, J. P. (1943). *O Ser e o Nada*. Brasil: Editora Vozes.

Fecha de recepción: 14 de febrero 2010

Fecha de admisión: 19 de marzo 2010

