

“Quem nunca teve a experiência de descobrir que existem fofocas sobre nós por aí?”

Particularmente, todo dia tem uma ‘matéria’ ou ‘diálogo’ novo que nos caracteriza, deixando-nos às vezes surpresos ao saber de tantas coisas que nem mesmo sabíamos. É de praxe essas práticas culturais enraizadas desde o descobrimento do Brasil lá em 1500. Não adianta retrucar ou entrar em desespero se souber que falam sobre você, é normal e é prática constante na nossa vida. Se não opinam sobre você, quer dizer que você não existe para tal sociedade, torne isso um ponto positivo. O lado ruim é a interpretação e absorção que você dá ao saber de tais conteúdos. Vejamos um pouco: se um cidadão divulga para Deus e o mundo que você é algo que esteja relacionado a negatividade. O problema não está em você e sim, no divulgador.

“Sabe Sigmund Freud, considerado o pai da psicanálise? Costumo lê-lo desde os meus 15 anos e tenho muitas páginas lidas desse senhor que contribuiu para minha autoanálise e aprendi como me posicionar externamente. Tem muito a ver com as instruções que o teórico criou para explicar a personalidade do sujeito. Aqueles três componentes que nos definem: O EGO – aquele apresentável ao público, o que as pessoas conhecem, ou imaginam que conheçam. O ID – isso é o nosso lado impulsivo que não tem limite. SUPEREGO é o nosso protetor e um limitante das ações desses dois anteriormente citados. Todos eles se comunicam muito bem, penso que esteja tudo bem, até então estou escrevendo sem nenhuma restrição ou problema conflituoso, estou em paz comigo mesmo. Mas existem algumas pessoas que não andam bem por aí emocionalmente.

Para entender o julgamento das pessoas que fazem parte e trazem consigo um grau de importância para nossa estrutura emocional Digo que: não afirmo que “julgar” o outro é totalmente ruim, tem benefícios. Qual o problema com isso? Está relacionado grau de absorção e importância que você atribui a este fato. O que é julgamento social negativo? Atribuições de palavras negativas a respeito do outro, certo? Bom! Quero que compreenda alguns pontos importantes antes de continuarmos. 1. Nosso cérebro é semelhante e não igual, ou seja, a interpretação de mundo diferirá, assim como percepções e análises. 2. Os sujeitos possuem experiências de vida diferentes, mesmo vivendo no mesmo local que você”

O que acontece internamente com nós?

o julgamento, as mentiras e as fofocas. Estes são aspectos intrínsecos à condição humana e têm implicações significativas na forma como nos relacionamos uns com os outros e como nos percebemos enquanto sociedade.

O julgamento social é um processo pelo qual formamos opiniões ou tiramos conclusões sobre as pessoas que nos rodeiam. Essas avaliações são baseadas em uma variedade de fatores, incluindo normas sociais, valores pessoais e experiências passadas. A psicanálise sugere que o julgamento social pode ser influenciado por mecanismos inconscientes, como projeções e transferências, onde atribuímos aos outros características, desejos ou sentimentos que são, na verdade, nossos.

As mentiras, por outro lado, são declarações feitas com a intenção de enganar. A psicanálise explora as mentiras não apenas como atos de falsidade, mas também como manifestações de conflitos internos e defesas psicológicas. Mentir pode ser uma forma de proteger o ego de sentimentos de vergonha ou culpa, ou pode ser um meio de manipular a realidade para se adequar às necessidades ou desejos de uma pessoa.

As fofocas, frequentemente vistas de forma negativa na sociedade.

Podem ter um papel complexo nas interações sociais. Embora possam ser prejudiciais e maliciosas, as fofocas também podem servir a propósitos epistêmicos, ajudando as pessoas a entenderem melhor o ambiente social, ou até mesmo propósitos pró-sociais, como a manutenção de normas sociais e o fortalecimento de laços comunitários.

A psicanálise oferece uma lente através da qual podemos examinar esses comportamentos, não apenas como fenômenos isolados, mas como partes integrantes de uma rede mais ampla de processos psicológicos e sociais. Ao entender as raízes e as funções do julgamento social, das mentiras e das fofocas, podemos começar a abordar questões mais profundas sobre a natureza da verdade, da confiança e da coesão social.

Este campo de estudo nos desafia a olhar além das aparências e a considerar as motivações e as dinâmicas ocultas que moldam nosso comportamento. Ao fazer isso, a psicanálise não

apenas enriquece nossa compreensão dos fenômenos sociais, mas também nos equipa com ferramentas para refletir sobre nossas próprias ações e interações com os outros.

O cérebro e as percepções.

“O primeiro já presenciou um ato de violência naquele lugar, portanto, ao passar outras vezes, ele automaticamente sentirá medo e dirá que aquele lugar é violento. Acontece que uma parte do cérebro chamada amígdala foi superestimulada, ou seja, criou uma produção maior do que o normal, gerando estresse nesse indivíduo. Essa amígdala se conecta com outras partes do cérebro, gerando sintomas: o medo é aprendido durante experiências estressantes associadas a traumas emocionais. O outro sujeito poderá passar pelo mesmo lugar e não enxergar aquele mesmo lugar como desagradável ou violento, sua percepção pode ser positiva.

Então, temos duas áreas bem interessantes para entender: a psicanálise e a neurociência. Saiba que a palavra ‘cura’ ou ‘deixa doente’ vai depender muito de como seu corpo reage a tais situações. Conhecer-se bem é importante para lidar com os julgamentos. Caso seu corpo e mente retraiam, as conexões do cérebro relacionadas à amígdala, hipotálamo e córtex serão modificadas, e suas conexões terão uma maior excitação. Por outro lado, o julgamento que você tem de si dará uma resposta, ou atuará com resposta de esquecimento e não cura, pois gerou sentimentos negativos que preferiu recalcar. Sendo necessária terapia farmacológica ou analítica.”

“Sabendo disso, um exercício mental é muito eficaz para afirmar positivamente a respeito da indução emocional negativa do outro. Tudo começa pelo autoconhecimento e reflexão sobre si. Não é apenas ouvir, relaxar e ignorar, você deve afirmar para si se aceita ou não tais acusações. Vejamos: o que dizem sobre você é verdade? Sim ou não? Se sim, você deve entregar o que você roubou, caso contrário entrará em contradição de verdade e mentira, causará aquelas modificações cerebrais que nos tornam doentes e causam transtornos mentais.

Segundo passo: ao ouvir, como você começou a se preocupar? Saiba que haverá uma resposta do seu corpo: como sofrimento ansioso, expectativa apreensiva e até obsessões, e está relacionado à questão interna do sujeito. Por que aquele julgamento me preocupou?

Será que concordo com ele? Tenho medo de sair de casa e outros me olharem de forma diferente? Se lhe causou uma resposta negativa, você deve resolver imediatamente, caso contrário reflita: por que me preocupo com isso? Nunca fiz nada.”

“O julgamento sem comprovação”

Parte da interpretação e questões internas do sujeito que prolifera tais palavras. Muitas vezes, aquilo que incomoda é projetado no outro, por meio dessa falácia. Aquilo que você mais detesta em você é o que você enxerga primeiro na sua ‘vítima’. É como se fosse um espelho seu no outro. Você pode ser ruim ou bom para as pessoas, tudo tem a ver com a construção mental e cultural do sujeito que julga. Muitas vezes parte do princípio da realização do desejo que, devido às instâncias criadas por Freud, interferem no bom funcionamento das relações sociais.

Ou seja, ao dizer que o outro é algo, pode ser que este esteja sofrendo internamente para realizar o ato que julga errado (o superego jamais me permitiria realizar esse desejo). Dessa forma, apontar é uma forma de conduzir e saciar suas vontades. Porém, digo-lhe que esse exercício mental serve para que você tenha uma boa saúde mental. Mas, obviamente, se esses julgamentos lhe impedem sua liberdade, saúde, não consegue emprego ou se relacionar com alguém, essa questão deverá ser resolvida mediante um processo.”

Sigmund Freud, oferece uma perspectiva intrigante sobre os comportamentos humanos que muitas vezes são considerados negativos, como a mentira, o julgamento, a fofoca e até mesmo o prazer no sofrimento alheio. Esses comportamentos podem ser vistos como manifestações de processos inconscientes que revelam as complexidades da psique humana.

A Mentira.

Segundo Freud, o inconsciente é uma instância psíquica que subverte nossas intenções e vontades, armazenando desejos e impulsos reprimidos que podem se manifestar de maneiras inesperadas. A mentira, por exemplo, pode ser entendida como um mecanismo de defesa, uma forma de proteção contra a dor ou o sofrimento, ou até mesmo como um espaço de intimidade e privacidade do sujeito. A mentira, portanto, não é apenas um ato de enganar o outro, mas pode ser uma expressão da verdade interna de uma pessoa, revelando aspectos

de sua fantasia e desejo.

O julgamento e a fofoca, por sua vez, podem ser vistos como formas de estabelecer e negociar poder e posição num grupo social. Eles também podem servir como meios de projeção, onde uma pessoa atribui aos outros características indesejáveis que, na verdade, pertencem a si mesma. Isso está alinhado com o conceito de projeção em psicanálise, onde o indivíduo defende-se contra seus próprios impulsos ou qualidades indesejáveis atribuindo-os a outra pessoa.

O prazer no sofrimento humano, um fenômeno frequentemente condenado, pode ser analisado através do princípio de prazer de Freud. Este princípio sugere que os indivíduos buscam instintivamente o prazer e evitam a dor. No entanto, essa busca pode se tornar distorcida, levando a uma fascinação pelo sofrimento, seja como uma forma de alívio da própria dor ou como uma expressão de impulsos agressivos ou sádicos.

A contribuição da psicanálise para o entendimento da mente humana é vasta e continua a influenciar diversas áreas do conhecimento. Ao explorar as profundezas do inconsciente, Freud abriu caminho para uma compreensão mais rica das motivações e comportamentos humanos, incluindo aqueles que são frequentemente mal vistos pela sociedade.

A psicanálise nos desafia a olhar além das aparências e a considerar as raízes profundas e muitas vezes complexas do comportamento humano. Ao fazer isso, ela nos oferece a oportunidade de desenvolver uma maior empatia e compreensão, tanto para nós mesmos quanto para os outros.

Sofrimento Mental e Tortura psicológica.

A psicanálise, desde sua concepção por Sigmund Freud, tem sido uma ferramenta vital para entender e tratar o sofrimento mental. Este campo da psicologia explora as profundezas da mente humana, buscando compreender as raízes do sofrimento psíquico e oferecer um caminho para a cura. A dor psicológica, muitas vezes manifestada em sintomas como ansiedade, depressão e neuroses, é vista não apenas como um obstáculo a ser superado, mas também como uma oportunidade para o crescimento e a transformação pessoal.

A filosofia de Nietzsche e a psicanálise de Freud compartilham uma visão do sofrimento como uma “travessia” necessária para a mudança psíquica e a passagem à alegria. Nietzsche, com suas noções de amor fati (amor ao destino) e beatitude, sugere que a aceitação do sofrimento pode levar a uma forma de contentamento e paz interior. Freud, por outro lado, vê a neurose como uma tentativa de evitar a dor, mas também como uma oportunidade para entender e resolver conflitos internos.

Na contemporaneidade, a psicanálise enfrenta novos desafios e realidades discursivas, como o discurso da tecnociência, que afeta a posição do sujeito diante do objeto de consumo e a relação com o corpo e o mal-estar na cultura. A clínica psicanalítica se adapta a essas mudanças, mantendo a essência da psicanálise, sendo a reinvenção contínua a cada escuta, a cada caso, a cada sujeito em análise.

A relação terapêutica na psicanálise é um poderoso veículo de cura, onde a empatia, a escuta ativa e o respeito mútuo pavimentam o caminho para a superação do sofrimento e da depressão. A psicanálise ensina a arte de lidar com essas condições não como inimigos, mas como partes integrantes da experiência humana, que podem ser compreendidas e transformadas.

A tortura psicológica, definida como qualquer tipo de sofrimento mental causado por desequilíbrio emocional ou fatores externos como ofensas e humilhações, é um tema grave que a psicanálise também aborda. O objetivo é ajudar as pessoas a superarem traumas e angústias que podem ter efeitos duradouros e às vezes irreversíveis.

Em suma, a psicanálise continua a ser fundamental na compreensão e tratamento do sofrimento mental. Ela oferece uma perspectiva única que valoriza a complexidade do psiquismo humano e a capacidade de cada indivíduo de encontrar um caminho para a cura e a felicidade, mesmo diante das adversidades e dores da vida.