

EM ÉPOCA DE PANDEMIA: pra você que é meu amigo, aquele abraço...

Petruska Passos Menezes – Psicóloga CRP19/636

Psicanalista pela International Psychoanalytical Association e

Pela International Federation of Psychoanalytic Societies

Programa #ServidorCidadão Online

EM ÉPOCA DE PANDEMIA: pra você que é meu amigo, aquele abraço...

**24 DE JUNHO - 9H
ONLINE**

**ABERTURA:
APRESENTAÇÃO
MUSICAL**

Petruska Passos Menezes
Psicóloga



ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

Alunos e comunidade externa:
informações de acesso no site da Progep
progep.ufs.br



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

RELACIONAMENTOS EM ÉPOCA DE PANDEMIA



- Mudança de rotina
- Isolamento Social
 - Quarentena
 - *Lockdown*
- Perda de noção do tempo
- Trabalhadores que estão na linha de frente
- Trabalhadores e estudantes em *home office*
- *Delivery*
- Regras e seus descumprimentos
- Sentimento de estar preso ou cumprindo um castigo



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

Vamos ouvir mais um música?



- Tema do nosso encontro
- Gilberto Gil - Clipe "Aquele Abraço 50 anos"
- Essa música parece algo fora da nossa realidade e algo que nos lembra uma época de contenção
- Quando Gilberto Gil fala "aquele abraço" é um abraço distante quando a gente não pode estar perto de quem se ama e de quem se odeia também



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

SENTIMENTOS ATUAIS



- Insegurança
- Medo
- Negação
- Solidão
- Abandono
- Esquecimento
- Culpa
- Incertezas
- O QUE ESTÁ ACONTECENDO?



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

- Estamos tendo que lidar com algum tipo e intensidade de SOLIDÃO
- O QUE É A SOLIDÃO?
 - É algo íntimo
 - Independe de estar junto com outras pessoas (é interno – dentro de mim e externo – em relação aos outros)
 - O sentimento de solidão iniciasse na infância desde que saímos da nossa ligação com nossa mãe no útero para um outro mundo que temos que aprender a lidar.
 - Inicialmente é um sentimento de insegurança e desproteção que caberá à nossa mãe ou quem faz o seu papel de nos acolher



MELANIE KLEIN (1971)



- Klein explica que nascemos muito frágeis, ainda por construir nossa identidade e com poucos recursos de lidar com a vida.
- Assim, mesmo bebês, passamos a atribuir características boas ao que nos faz bem ou traz algo sentimento de prazer como “mamar” no peito ou na mamadeira e características de algo ruim quando estamos com fome e esse incômodo é ruim.
- Assim, nossas emoções vão determinar o que é bom e ruim.
- Até mais ou menos os 3 meses de vida as coisas ou são boas ou são ruins
- O que é bom queremos perto da gente e o que é ruim a gente quer que saia



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

- Somente aos 6 meses de idade vamos podendo entender que as coisas não só boas ou só ruins.
- O amor e compreensão que vamos tendo da nossa mãe ou quem faz a sua função e de outras pessoas vão nos fazendo entender que uma pessoa ou coisa pode ser boa e má ao mesmo tempo.
- Afinal, temos medo que quem nos cuida não o faça de forma satisfatória e a gente pode sofrer muito e até morrer.
- Para aquilo que nos faz bem queremos guardar isso e para o que nos faz mal, queremos destruí-la. Isso tudo acontece no funcionamento psíquico.



- Essa relação primitiva com a mãe e o contato faz a gente criar o sentimento de INTIMIDADE.
- Não sabemos falar, nossa linguagem é primitiva e a mãe ou seu representante vai nos ensinando os nomes do que é bom e do que é ruim e da transitoriedade desses sentimentos.
- É uma compreensão ainda SEM PALAVRAS.
- Para a Psicanálise o que nos ajuda a lidar com os sentimentos é a capacidade de por em palavras o que estamos sentindo e isso diminui nossa força de vida (para ela também de morte) intrínseca a todo mundo.



MELANIE KLEIN (1971)



- Mas se esses sentimentos desconfortáveis de acreditar que podemos ser destruídos ou podemos destruir alguém pela imaginação psíquica.
- Quando nos sentimos mau, voltamos a dividir o mundo, as pessoas e nós mesmos em bons e maus como forma primária de nos defender.
- O processo de INTEGRAÇÃO de nós conosco vai ajudar a trazer vivências boas para as nossas memórias (consciente e inconsciente) e aplaca nossos sentimentos ruins como ansiedades persecutórias, medos entre outros e nosso EU vai nos preservando e ajudando a nos desenvolver com a diminuição da intensidade das emoções.



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

- A aceitação de possuir coisas que doem dentro da gente mais os prazeres vai nos tornando mais resilientes (fortes) para lidar com as diferenças e dificuldades da vida.
- Mas se não existe ACEITAÇÃO das:
 - EMOÇÕES
 - FANTASIAS que criamos e
 - Nossas ANSIEDADES
 - Entramos em um sentimento de SOLIDÃO totalmente desamparador principalmente quando o mundo se torna mais hostil e perdemos a capacidade de CONFIAR e de deixar dentro de nós as lembranças das pessoas que nós amamos. Se não acreditamos que nossos parentes, amigos e pessoas queridas continuam vivas dentro da gente haverá um grande desconforto

MELANIE KLEIN (1971)



- Teremos intensificados:
- Nossa ONIPOTÊNCIA
- MEDOS
- INSEGURANÇAS
- TRISTEZAS
- ABANDONO
- Falta de CONFIANÇA
- CONFUSÕES extremadas
- CAPACIDADE DE AMAR (pois amar se aprende amando)



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

O MUNDO ATUAL (Pós-Revolução Industrial)



- Homens e mulheres trabalhando (mesmo que mulheres ganhem menos em sua grande maioria)
- Miscigenações e racismos entre várias etnias
- Avós ainda trabalhando
- Escolas e atividades que tomam o tempo integral das crianças
- Substituição de quantidade de tempo por objetos de consumo
- Consumismo
- Liberdade sexual (não tão liberta assim)



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

COMO LIDAR COM NOSSAS RELAÇÕES ATUAIS



- Aprendendo a lidar com o que sentimos primeiramente
- Compreendendo que a solidão é intrínseca ao ser humano e somente ressignificando as formas de nos relacionarmos poderemos sofrer menos
- Aprendendo a dizer o que se sente para si mesmo
- Aprendendo a dizer o que sente para o outro
- Entendendo que rotina não é sinônimo real de conforto e, portanto, pode ser mudada
- Guardando os sentimentos bons conosco e com os outros
- Entendendo que não existe fórmulas prontas e cada um terá que se esforçar para se redescobrir e encontrar as suas respostas



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

Vamos ouvir a letra dessa música e refletir?

Amor Maior

Jota Quest



AMOR MAIOR – JOTA QUEST



- Eu quero ficar só, mas comigo só eu não consigo
Eu quero ficar junto, mas sozinho só não é possível
E preciso amar direito, um amor de qualquer jeito
- Ser amor a qualquer hora, ser amor de corpo inteiro
Amor de dentro pra fora, amor que eu desconheço
Quero um amor maior, amor maior que eu
Quero um amor maior, um amor maior que eu

- Eu quero ficar só, mas comigo só eu não consigo
Eu quero ficar junto, mas sozinho só não é possível
É preciso amar direito, um amor de qualquer jeito
Ser amor a qualquer hora, ser amor de corpo inteiro
- Amor de dentro pra fora, amor que eu desconheço
Quero um amor maior, ié ié amor maior que eu
Quero um amor maior, ié ié amor maior que eu
- Então seguirei...



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009

Vamos conversar e
expor suas opiniões?



@psic.petruska



+55 79 9 8842-1009