

50 minutos

Informativo da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro

ANO 5 - NÚMERO 9 - AGOSTO DE 2011



Filiada a:

FEBRAPSI - Federação Brasileira de Psicanálise
FEPAL - Federação Psicanalítica da América Latina
IPA - Associação Psicanalítica Internacional

Prazer e Realidade

Limites: prazer e realidade, tema do XXIII Congresso Brasileiro de Psicanálise, que acontece de 7 a 10 de setembro, nos leva ao debate de questões da maior importância na atualidade.



A Psicanálise nos mostra que o prazer (do leite materno, do calor do corpo da mãe) é um estímulo essencial. Neste início, quando o ambiente corresponde às necessidades do bebê, este tem a ilusão de tudo poder. Logo, esse mesmo bebê terá que conviver com a realidade que impõe limites ao prazer. A mãe nem sempre está disponível, às vezes tem que dar atenção aos irmãos ou, até mesmo, por mais que se esforce, não consegue satisfazer o que o recém nascido precisa.

Lidar com essas frustrações iniciais, a 'negociação' que o pequeno ser terá que fazer consigo próprio e com o ambiente, terá impacto no desenvolvimento emocional futuro. Falta de limites ou excesso de realidade serão fontes contínuas de sofrimento que levam a sintomas ou a comportamentos repetitivos e pouco criativos.

A repercussão dessa matriz inicial nos indivíduos e na cultura contemporânea será foco de reflexões no Congresso. Dessa forma também aperfeiçoamos a possibilidade de, como psicanalistas, aliviar as inevitáveis dores que afligem os seres humanos.

ONDE E QUANDO

XXIII Congresso Brasileiro de Psicanálise - Tema: Limites: Prazer e Realidade De 07 a 10 de setembro de 2011 - Ribeirão Preto, São Paulo – Informações e inscrições: <http://febrapsi.org.br/congresso/>

APOIO

 **Livraria Casa do Psicólogo - All Books**
Rua: Simão Álvares, 1020 - Vila Madalena - São Paulo Cep 05417-020
Telefone/Fax: (11) 3034-3600
vendas@casadopsicologo.com.br



Espelho, espelho meu

Quais as diferenças entre narcisismo e vaidade e como lidar com as 'exigências' de uma sociedade que busca alcançar o perfeccionismo

“Quando eu te encarei frente a frente não vi o meu rosto/ Chamei de mau gosto o que vi, de mau gosto, mau gosto / É que Narciso acha feio o que não é espelho”. A antológica canção de Caetano Veloso nos remete a um dos mitos gregos mais conhecidos, o de Narciso, filho de um rio com uma ninfa, detentor de inigualável beleza. Ele apaixonou-se pela própria imagem ao vê-la refletida em um lago, fato que o levou à morte. O mito expõe uma característica da natureza humana presente na formação psíquica de todos: o narcisismo.

“Tudo aquilo que me falta para ser ideal será amado”, afirma Sigmund Freud no estudo intitulado ‘Sobre o Narcisismo: uma introdução’, de 1914, como cita Oscar Carrera, professor do Instituto de Ensino e Formação Psicanalítica da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro (SBPRJ). O psicanalista explica que o narcisismo é uma característica estruturante do ser humano e representa o que a pessoa de fato é, sem idealizações.

“O narcisismo começa com o próprio nascimento. Os cuidados com o

bebê para atender todas as suas necessidades - como proteção do frio, fome e aconchego - faz com que ele passe a ver isso tudo como algo meio mágico e comece a idealizar que a vida se resolve facilmente, que ele tem um certo poder de conseguir de forma imediata aquilo de que necessita”, afirma Carrera.

O psicanalista considera que o narcisismo é a base da vaidade. A forma como a pessoa vai diferenciar suas idealizações mais primitivas daquilo que acontece na vida e nas relações interpessoais é que vai determinar comportamentos em que a vaidade torna-se ou não um problema.

Para Carlos Leal, coordenador científico e de ensino da Associação Psicanalítica de Nova Friburgo e membro efetivo da SBPRJ, a vaidade pode traduzir tanto uma convicção a respeito do próprio valor e do entusiasmo pela vida, quanto a “ideia, mais usual, da pessoa vaidosa como alguém fútil, vã, que se enaltece para atrair olhares que, testemunhando sua sobrevivência psíquica, aliviam seu vazio existencial”.

CONTINUA NA PÁGINA 3

EDITORIAL

*BERNARD MIODOWNIK

Interrelação entre interno e externo

aqueles que já conhecem o **50 Minutos** certamente terão notado a mudança na foto desta coluna. A nova diretoria da SBPRJ continua a publicação deste nosso importante canal de comunicação, mantendo o foco na qualidade dos números anteriores. Apresento-me como atual presidente na certeza do sucesso da nova equipe editorial do jornal.



“Na sua prática clínica diária, a Psicanálise lida com o que chamamos de mundo interno”

*Bernard Miodownik é presidente da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro
secretaria@sbprj.org.br

Na sua prática clínica diária, a Psicanálise lida com o que chamamos de mundo interno. Este objetivo terapêutico pode ter contribuído para uma imagem equivocada a nosso respeito, como profissionais que incentivariam o individualismo e o encastelamento.

Temos procurado modificar essa visão com iniciativas que buscam um maior e melhor esclarecimento sobre a importância das ideias psicanalíticas para o relacionamento humano. O **50 Minutos** da SBPRJ se insere nesta função através de matérias atuais e liga-

das ao cotidiano de todos nós. Nos diversos tópicos deste número não será difícil perceber a constante interrelação entre interno e externo com a qual trabalhamos.

Vaidade, o tema principal deste número, nos dá uma clara demonstração disso. Um Eu que vê somente a si mesmo nem imagina que os outros, dos quais quer apenas admiração, sejam algo mais do que a extensão deste mesmo Eu.

Boa leitura para todos.

EXPEDIENTE

50 minutos

Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro – SBPRJ – Rua Davi Campista, 80 – Humaitá – Rio de Janeiro – Telefone (21) 2537-1333 – Fax (21) 2286-5292 – E-mail: secretaria@sbprj.org.br – Site: www.sbprj.org.br – Presidente: Bernard Miodownik – Direção de Publicação: Monica Aguiar – Colaboradores: Ana Maria Sabrosa, Lúcia Palazzo, Sandra Gonzaga e Silva – Edição: Primeira Linha Comunicações – Fotografias: Divulgação e Internet – Editor e Jornalista Responsável: Jean Claudio Santana (MT 26263/RJ) – Reportagem: Camila Cruz (DRT/MS 736) – Projeto Gráfico e Design: Berrix Tiragem: 5.000 exemplares.

25
DUAS
VISÕES

Perfeccionismo adoece?

► Sobre sentidos e auto-avaliação

Fátima Amin*

“Não, o perfeccionismo não adoece. O perfeccionismo pode ser um nível de exigência produtivo, que desafia a criatividade e faz com que ela se expanda e se expresse. Entretanto, pode ser indício de adoecimento do self. A questão do adoecimento é quando a pessoa jamais se satisfaz consigo mesma, nada do que vivencia ou realiza alcança um patamar de reconhecimento, de satisfação pessoal, de auto-realização. Aí sim, a busca do perfeccionismo deixa de ser um estímulo produtivo e passa a ser uma meta a ser perseguida a qualquer preço, e que acaba por se esvaziar na experiência. O que é vivido ao invés de conduzir a uma satisfação ou à consciência de um novo aprendizado, conduz à frustração, porque a pessoa está sempre insatisfeita com o

que realizou, achando que poderia ter feito mais, ou melhor. Ela não é capaz de reconhecer a relevância daquilo que vive. O perfeccionismo deixa de ser um mote, uma motivação para a superação de certos limites, e passa a ser uma condição desesperada de busca de si mesmo. Ao invés de encontrar e construir um sentido de realização para a própria vida, a pessoa vive se confrontando com o temor do fracasso, e com um profundo sentimento de incapacidade. Isto se dá mesmo quando ela realiza muito bem algo a que se destinou, porque na sua auto-avaliação ela falha sempre. Aí a questão não é realizar algo de maneira competente ou não, a questão é se reconhecer como sendo alguém que é capaz de realizar. A incapacidade deste reconhecimento pode dar lugar a uma desconfortável sensação de vazio, o que, paradoxalmente, pode despertar o desejo de perfeição como se fosse este, o único sentido para estar e existir no mundo.

—O *Psicanalista, SBPRJ

► Erros, autocobrança e fobias

Luiz Antônio Martins*

Fui convidado para escrever sobre ‘perfeccionismo’. Fiquei em dúvida em aceitá-lo, pois, ele deveria ser no mínimo brilhante!

Sabia que poderia tecer considerações, como: ‘perfeccionismo’ no “Aurélio” é a ‘tendência obsessivamente exagerada para atingir a perfeição na realização de alguma coisa’... que o medo do fracasso é a principal característica das pessoas que possuem este traço de caráter. Não conseguem admitir a imperfeição inerente à condição humana. Possuem uma auto-cobrança gigantesca e, acreditam que só serão aceitos pelo outro, se não comete-

rem nenhum erro sequer! Evidentemente, o perfeccionista tem dificuldades em expor-se a situações onde ficarão sujeitos a críticas e avaliações. Certamente que minha resposta à pergunta do título do texto, é de que o perfeccionismo em exagero adoece, sim, a pessoa que tanto se exige em tudo que faz em sua vida. É um jeito de funcionamento mental, que causa enorme frustração à estes sofredores. Além de fobias, comportamentos obsessivos são frequentemente cometidos por depressão, que em casos mais graves, culmina até em suicídio!

Após três noites de insônia, decidi não aceitar o convite. Imaginem se o texto não saísse perfeito!

—O *Psicanalista, SBPRJ

TEMAS COTIDIANOS

Psicanálise nas ondas do rádio

Programa da SBPRJ veiculado na Rádio MEC/AM completa dez anos, transformando em reflexões assuntos que geram ansiedade no dia a dia

Difundir conteúdos psicanalíticos por meio do rádio. Foi com esta ideia em mente que há dez anos, por iniciativa da psicanalista Sônia Eva Tucherman, a Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro (SBPRJ) estreou na Rádio MEC/AM o programa “Escutar e Pensar, Você e o Mundo à Sua Volta”.

“O programa não dá conselho, nem orientação e sim, mostra aos ouvintes como entendemos as questões do dia a dia. A intenção é falar de Psicanálise com uma linguagem que qualquer um compreenda”, explica Sônia Eva. Esta maneira acessível de levar

o ponto de vista da Psicanálise para a sociedade é até hoje o foco principal do conteúdo do programa. O ‘Escutar e Pensar’ vai ao ar uma vez por semana, às quartas-feiras, entre 10h45min e 11h, apresentando uma entrevista, bate-papo ou leitura de textos produzidos pelos membros da SBPRJ.

O primeiro grupo a escrever e participar do programa era formado por Sônia Eva Tucherman – até hoje apresentadora –, pelo atual presidente da SBPRJ, Bernard Miodownik, e pelas psicanalistas Mônica Aguiar e Marina Lúcia de Novaes Tavares. “Foram descobertas e



Marília Martins e Lara Avellare na gravação do ‘Perguntar e Pensar’

aprendizados importantes, em que os conceitos teóricos da Psicanálise foram traduzidos por nós para uma linguagem simples”, enfatiza Marina.

O sucesso na rádio contribuiu para que fosse criado, há quatro anos, um novo programa, o ‘Perguntar e Pensar’. Em formato de rádio dramaturgia, o ‘Perguntar e Pensar’ é transmitido aos sábados, também na MEC/AM, ao meio-dia. Aborda assuntos e situações comuns a crianças e adultos, por meio de encenações de três personagens fixos. A Dinda, interpretada pela atriz Marília Martins, é a adulta que responde perguntas dos

afilhados Rodrigo (Rodrigo Veiga), de 13 anos, e Lara (Lara Avellare), de oito, sobre temas como vida escolar, família, bullying e adoção, entre outros.

“Neste programa usamos gírias e mudamos a forma de falar. Entrar no universo infanto-juvenil desde a linguagem é o que aproxima o ouvinte da situação criada através do teatro. O ‘Perguntar e Pensar’ ajuda quem lida com crianças e adolescentes no dia a dia. Participo há nove anos e é muito gratificante, porque não se trata de sessões de análise e sim de um convite à reflexão”, completa a psicanalista Simone Wenkert Rothstein.

Vaidade em excesso pode gerar conflitos

Hipervalorização da opinião alheia chega a causar depressão e ansiedade

Continuação da capa – Para o psicanalista Claudio Frankenthal, da SBPRJ, é preciso esclarecer que a vaidade, isoladamente, não é um conceito da Psicanálise. Frankenthal explica que a etimologia da palavra fala por si. “Vaidade vem de ‘vanitas’, termo latino que significa vacuidade ou vazio, que faz parecer admirável o que não se tem. Eventualmente, vaidade é confundida com

narcisismo”, esclarece.

“O vaidoso usa o outro como espelho e usa o olhar do outro para ver como o estão olhando e, para isso, constrói uma aparência ilusória”, acrescenta Oscar Carrera, ressaltando que, muitas vezes, a vaidade vem associada à possessividade ou à agressividade.

“Na sociedade midiática contemporânea, o vaidoso encontra-se ‘em casa’. Ele

chega a acreditar que seu desvalor transmutou-se em reluzente virtude”, acredita Carlos Leal. Na opinião de Frankenthal, vivemos em uma sociedade muito competitiva, com extrema valorização de atributos como juventude e vigor físico, aliada a hipervalorização da opinião alheia.

“Isto aumenta o conflito entre a imagem que se tem de si mesmo e o que é con-

siderado ideal, o que gera maior incidência de depressão e ansiedade”, analisa Frankenthal. O psicanalista aponta ainda a necessidade de se distinguir vaidade de auto-estima. “Geralmente, o vaidoso tem baixa auto-estima”, ensina. “A auto-estima é necessária para a evolução do indivíduo. Já a vaidade implica em engano, e é sempre limitadora”, completa Frankenthal.

ENTREVISTA ANA BOTAFOGO

A dor e a delícia de ser bailarina

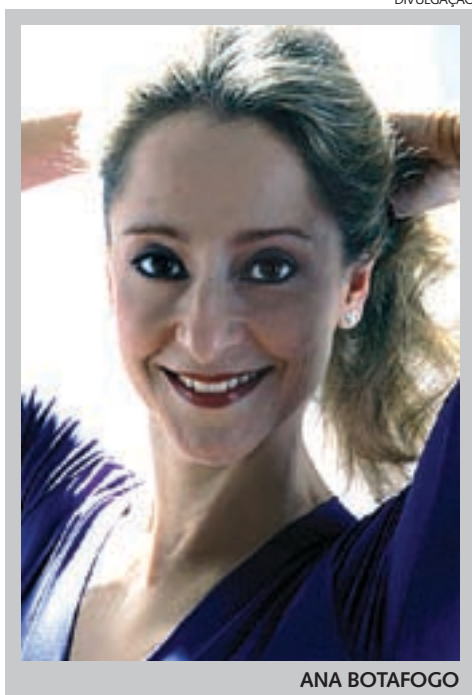
Apesar de não acreditar que chegaria tão longe, uma das mais importantes bailarinas do Brasil completa, em 2011, 30 anos como Primeira Bailarina do Theatro Municipal do Rio de Janeiro. Ana Botafogo começou no balé aos seis anos, levada pela mãe, como muitas de suas colegas. No início, nem chegou a pensar em seguir carreira. Na França, a afável Ana dançou pela primeira vez como profissional. A partir de então, iniciou uma belíssima trajetória, com inesquecíveis apresentações ao redor do mundo. Nesta edição do jornal **50 Minutos**, Ana Botafogo fala sobre o que é ser bailarina, sobre disciplina, os limites do corpo e vaidade.

O que é ser a primeira bailarina em um corpo de baile?

Ana Botafogo - A primeira bailarina é um elemento que vai aglutinar as atenções, tanto dos outros bailarinos do espetáculo, como as do público. Para se ter um título de primeira bailarina é preciso ter um espírito de equipe, porque a profissão exige essa união. Mas é claro que nós sempre vamos ter uma certa liderança. Então, acho fundamental que haja uma interação entre os primeiros bailarinos e o corpo de baile, porque é importante para o público entender a história, mas é também importante para nós. A interação nos dá certa segurança e respaldo enquanto artistas.

Como é que fica o prazer em meio a tanta dor de se tornar bailarina?

Sempre existe o prazer e nós aprendemos a conviver com a dor desde criança. Quando começamos os primeiros exercícios, aos dez anos de idade, já vamos aprendendo o que é dor. Não é dor de machucado, são dores musculares. A profissão de bailarino nos faz conviver com certo tipo de dor, o que faz parte do dia a dia do nosso trabalho. Já no palco, realmente é só prazer. Às vezes acontece de estarmos machucados - muitas vezes é uma distensão ou uma tendinite - e aí é difícil fazer um espetáculo, mas mesmo assim nós o fazemos. O limite da dor para a bailarina é grande, não é qualquer coisa que nos



DIVULGAÇÃO

ANA BOTAFOGO

tira de cena. A bailarina tem um lado um pouco ginasta, porque precisa ser leve e parecer que flutua e para isso é preciso ter uma musculatura muito forte.

Como começa o desejo de ser uma bailarina?

Comigo não teve propriamente um momento específico. Eu fui levada desde criança, aos seis anos, pela minha mãe, para aprender balé. No começo eu fazia parte de uma iniciação musical em uma bandinha e algum tempo depois, neste mesmo local, começaram as aulas de balé e minha mãe me inscreveu, porque ela entendia e gostava muito da dança. Com dez anos mudei de academia, mas achava que seria impossível ser bailarina do Theatro Municipal. Eu queria muito, mas não acreditava que iria conseguir, por isso cheguei a entrar para a faculdade de Letras, mas não cheguei a terminá-la. Eu ainda não era uma bailarina profissional quando surgiu a oportunidade de ir estudar na França.

Meu tio, irmão da minha mãe, estava morando lá há pouco tempo com a família e eu fui para estudar francês e fazer aulas de balé. Eu fui para ficar três ou quatro meses na Europa e acabei ficando dois anos e meio. Na França eu me formei e entrei para uma companhia francesa, na qual comecei a dançar balé profissionalmente.

Como é para uma bailarina o momento de sair das luzes da ribalta?

Já pensei muito em parar e ainda penso. Há quinze anos me perguntam isso e cada vez mais eu estou chegando perto desse momento. Eu acredito que no dia em que eu sair ficarei super feliz com minha carreira. Se você me perguntar se tem mais alguma coisa que eu quero fazer, eu vou dizer que sim, porque sempre tem mais alguma coisa que gostaria de fazer. No entanto, eu avalio que tive uma linda carreira, tive lindos momentos aqui no teatro e também fora dele. Eu quero curtir muito o agora, pois estou completando 30 anos como a Primeira Bailarina do Theatro Municipal, o que é muito especial na minha vida. Quero fazer coisas novas, um balé que talvez eu nunca tenha dançado. Apenas o que quero neste momento é apresentar algo diferente.

Você é vaidosa?

Sou bastante vaidosa e gosto de estar bem. Nos dias de ensaio eu não venho muito arrumada, mas também não venho muito horrorosa. Para sair eu gosto de estar arrumada e maquiada. Acho que sou vaidosa dentro do limite, não sou exagerada. Já fui mais, porque quando a gente é jovem não sai de casa se tiver um borrachinho, ou se achar que uma parte da boca está levemente mais pintada do que a outra e isso são detalhes que ninguém olha, só a gente (risos). Já tirei muita maquiagem quando era adolescente, com uns 20 anos. Hoje em dia eu não faço isso e até acho que nem estão olhando tanto assim pra mim. Quando a gente tem 20 anos acha que todo mundo só olha pra gente, mas isso vai mudando com o tempo.

—○ Consulte o conteúdo completo do jornal '50 Minutos' no site www.sbprj.org.br/noticias

Livros Transformadores



JANUSZ KORCZAK foi uma dessas raras pessoas que, nas situações mais adversas, possibilitam que os aspectos criativos e generosos da condição humana prevaleçam. Pediatra e educador prestigiado, Korczak, judeu polonês, transformou-se em lenda quando, recusando garantias de segurança, e com desafiante dignidade, acompanhou as crianças órfãs, aos seus



cuidados no gueto de Varsóvia, nos trens que as levariam a Treblinka. "The King of Children", The Life and Death of Janusz Korczak, de Betty Jean Lifton, é um livro transformador, não exatamente pela natureza do sacrifício de Korczak, mas por fortalecer a convicção de que o ódio não aniquila a bondade.

Maria Inês Carneiro, psicanalista da SBPRJ