

Janeiro, Fevereiro, e Março de 2017

Jornal Psicologia em Foco[©]



O Sofrimento de Clarisses

10 e 11 sessão especial

JPF fala com Valeria Codato sobre o
sistema prisional brasileiro

4 e 5 jpf entrevista

Por que Preta e Acadêmica?

9 cotidiano

“Tristeza não tem fim, felicidade sim”
– sobre o sofrimento psíquico e os
dias atuais

15 conexões



Edição Nº33
Janeiro,
Fevereiro e
Março de 2017

COORDENAÇÃO

Vinicius Romagnolli R.
Gomes (CRP 08/16521)

EDIÇÃO

Toni Trentinalha

REDAÇÃO

Ana Gabriela Monteschio,
Cícero Felix, Eduardo
Chierrito (CRP 08/22624),
Emily Albuquerque
(CRP 08/24208), Laura
Christofoletti,
Marcos Paulo Shiozaki
(CRP 08/23463), Toni
Trentinalha, Thais Koga

REVISÃO

Ieda Marinho (CRP 08/23988),
Luana Ramos Rocha

CAPA E PROJETO GRÁFICO

Vermelho Panda Design

DIVULGAÇÃO

Amanda Franco, Bruna Maia,
Cayla Aparecida de Sousa (CRP
08/23934), Eduardo Chierrito
(CRP 08/22624), Fernanda
Maysa Borniotto, Guilherme
Augusto de Matos, Lauren
Stephani, Thaynara Felipe
(CRP 08/23925)

IMPRESSÃO

Gráfica O Diário

TIRAGEM

2000 exemplares

ACESSE NOSSO FACEBOOK PARA ACESSAR CONTEÚDOS EXCLUSIVOS

[facebook.com/
psicologiaemfocoinstituato](https://www.facebook.com/psicologiaemfocoinstituato)

PUBLIQUE SEU ARTIGO

enviando um e-mail para
ipfoficinadosaber@gmail.com

ou entre em nosso site
para maiores informações
institutopsicologiaemfoco.com.br

CARTA AO LEITOR

2017: ano de sofrimento e indagações (!?)

Caro leitor,

Após discutir as fases da vida em 2015 e as emoções em 2016, o Instituto Psicologia em Foco elegeu o "sofrimento" como tema para 2017. De saída, pode soar uma proposta antipática para o ano que se inicia em meio a esperança e euforia de muitos na expectativa de dias melhores, no entanto, logo nos primeiros dias do ano "novo" assistimos a uma carnificina nas cadeias brasileiras que nos lembram bem a debilidade da nossa "civilização". Longe de querer ser uma "ave de mau agouro" fazendo presságios apocalípticos, cabe a nós o questionamento e o debate em torno do sofrimento inexorável à vida. O escritor Rubem Alves nos lembra isso ao dizer que não podemos



Vinicius Romagnolli R. Gomes

Mestre em Psicologia (CRP 08/16521), historiador,
docente do curso de Psicologia da Unicesumar.

prescindir do sofrimento, pois é a partir dele que podemos extrair grandes ensinamentos para a vida ulterior; "ostra feliz não faz pérola" nos lembra o autor, fazendo alusão ao fato de que a ostra transforma um grão de areia que a incomoda em algo belo e precioso. Freud, também nos convidava a encarar o sofrimento como um adversário digno de estima, sem incorrer na "covardia moral" de não assumir nossa parcela de responsabilidade por aquilo que nos faz sofrer. Assim sendo, iniciamos o ano com a lembrança da impossibilidade de extirpar o sofrimento de nossas vidas, bem como da importância de não deixar de nos indagar sobre a nossa (precária) condição humana.

Que 2017 lhe traga boas e renovadas indagações...

Conheça a equipe do JPF!



Promovemos experiências transformadoras para que a comunidade (acadêmica e leiga) possa ter acesso à psicologia de uma maneira inovadora.

Leia as edições de nosso jornal também online:

institutopsicologiaemfoco.com.br

Aproveite e assine o JPF e receba as quatro edições anuais na comodidade de sua casa!

Entre em contato com ipfoficinadosaber@gmail.com

Janeiro Branco em Maringá

Durante todo o mês de janeiro, Maringá contou com a primeira edição da campanha Janeiro Branco na cidade. Uma campanha que objetiva conscientizar a população sobre saúde mental, colocando em evidência temas relacionados ao bem-estar psicológico e emocional. Psicólogos e acadêmicos de várias instituições de ensino superior se uniram oferecendo à comunidade maringaense atividades em prol da criação de uma cultura que valorize a subjetividade humana e que leve os indivíduos a cuidar da sua saúde emocional.

Nessa primeira edição foram realizadas várias atividades como: palestras relâmpagos em empresas privadas, distribuição de panfletos à população em terminais rodoviários e shoppings, atividades abertas à comunidade sem fins terapêuticos como o "Expressão do Sentir", em que crianças e adultos puderam expressar seus sentimentos através da arte; o "Conecte-se" uma aula de Yoga ao ar livre; o "Dialogando

com a sétima arte" – exibição de filmes na UEM – através do Projeto Cine Pique, para discutir saúde emocional do trabalhador, e; para o encerramento da campanha, no dia 29 de janeiro, houve a caminhada "Exercite Sua Mente", que aconteceu em um dos pontos turísticos mais famosos da cidade, no Parque do Ingá, e contou com a participação de psicólogos, acadêmicos e de dezenas de pessoas que estavam no local.

Com todas essas ações realizadas durante o mês de janeiro, os organizadores esperam que a população compreenda que o bem-estar emocional e psicológico também faz parte de uma vida saudável, e que durante todo o ano as pessoas possam se comprometer com a construção de uma vida mais feliz. A campanha Janeiro Branco tem esse objetivo: instigar e inspirar pessoas a valorizarem suas relações, seus sentimentos, seu bem-estar e, consequentemente, quebrar crenças negativas e preconceitos que impeçam as pessoas a buscarem auxílio em saúde emocional. ■



Design estratégico e inovação dentro do JPF

Vivemos tempos em que negócios precisam de autenticidade para sobreviver. Já não basta apenas oferecer e entregar o que se oferece, mas é preciso ir além e surpreender. A complexidade e competitividade no mercado atual é um fato que demanda novas ferramentas e métodos de inovação que, felizmente são encontrados e supridos pelo design.

A área do design estratégico, utilizada mundialmente por startups e multinacionais, é a aplicação de uma atividade multidisciplinar e holística (o Design) na consolidação de negócios. Por meio dos princípios de design, elabora-se estratégias eficazes que permitem a inovação e sustentabilidade dos negócios.

Recentemente, junto à equipe do

Vermelho Panda Design, utilizamos ferramentas de design estratégico para reprojeter a experiência de nosso Instituto Psicologia em Foco, onde pudemos diagnosticar o momento atual de nossa equipe e planejar ações e estratégias para um futuro melhor, onde os patrocinadores e voluntários possam aproveitar profundamente o IPF.

Foi uma semana intensa, porém produtiva, em que inúmeros post-its serviram para materializar ideias e insights reveladores e inovadores. O resultado deste valioso processo será presenciado por vocês, leitores e patrocinadores de nosso jornal, no decorrer deste ano. ■

JPF na FLIA

Há sete anos, o Jornal Psicologia em Foco (JPF) era um projeto embrionário com a intenção de criar uma rede de diálogos entre a psicologia e as instituições de ensino maringaense, através da divulgação de eventos e da publicação de diferentes linhas de pensamento desenvolvidas nas faculdades. Esse projeto se desenvolveu, e o JPF alavancou a criação do Instituto Psicologia em Foco (IPF), que tem a missão atual de se tornar uma referência em conteúdos que envolvam a Psicologia, aproximando a comunidade desse saber.

Diante disso, recebemos um convite para divulgarmos nosso periódico na Feira Literária de Assis (FLIA), realizada entre os dias 16 e 18. Esse evento estruturou-se como espaço para discussão acerca da Literatura e temáticas transversais. As propostas que mais ganharam espaço vinculavam-se à produção literária independente, à "margem" de um mercado editorial, representada, no Evento, pela publicação e lançamentos de livros feitos por editoras independentes (como a "Coleção Canto Oeste", editada pela recém-fundada Severina: quatro livros de poesia de escritores da região de Assis), publicações de periódicos (como a revista "Circuito", o jornal cultural "Ruarada", o jornal "No meio de tudo" e o nosso jornal, "Psicologia em Foco"), a autopublicação (autores que se responsabilizam por todo o processo de produção do livro) e a

produção "artesanal" de material (bem representadas pela oficina de Fanzines, com o REC215, a oficina de confecção de blocos de anotações e a intervenção do Grafatório, grupo de Londrina/PR). Além desses, também houve na Feira espaços privilegiados para "fomentação" da criação literária: foram três oficinas diferentes sobre escrita criativa, com propostas e objetivos distintos, voltadas à poesia e prosa e com a intenção de início de preparação/formação de novos escritores. Nos bate-papos e lançamentos, houveram excelentes discussões sobre livros literários, históricos, de fotografia e arte; uma mesa com os livros expostos, à venda, esteve montada durante todo o período de feira. O encerramento contou com um Sarau estilo "palco livre", com leituras dramáticas de textos e poemas e participação do público, além de shows musicais com violeiros de Assis e as irmãs Jacó, tocando músicas sertanejo-raiz, e o Trio Defumados, com versões autorais de músicas das mais variadas trilhas sonoras presentes em filmes, desenhos animados e jogos de videogame.

O IPF gostaria de agradecer imensamente o convite e a acolhida do pessoal de Assis, além de parabenizar pela iniciativa do evento, que tanto nos acrescentou. Fica registrado aqui também, um convite para futuras e frutíferas parcerias. ■



CHARGE



Valeria Codato



Psicanalista (CRP 08/02463); Membro Fundador do Ato Analítico, Clínica e Transmissão em Psicanálise e da Letra-Associação de Psicanálise, Mestre em Psicologia (UEM); docente de cursos de pós-graduação; atuou no Sistema Penitenciário do Paraná e atualmente na Coordenação Regional de Saúde Mental da 15ª RS; exerce a clínica psicanalítica no atendimento de adolescentes e adultos; Supervisora Clínica e coordenadora de Grupos de Estudos.

JPF — É possível afirmar que essas rebeliões são reflexo das falhas que acontecem há muito tempo no sistema prisional brasileiro e que eclodiram nessa barbárie? Se sim, de que forma o sistema prisional precisa ser revisto e reestruturado?

VALERIA — É lugar comum escutar que a pena de prisão e o cárcere são “escolas do crime” e não recuperam ninguém. Por parte da população em geral há um consenso sobre a falência do sistema penitenciário e a falácia do objetivo de recuperação do criminoso. Tornou-se um discurso repetitivo que não somente coopera para a reprodução da degradação da estrutura existente como não contribui minimamente na produção de novas propostas.

Podemos considerar que os graves problemas carcerários são causados por dois motivos: 1- gestão ineficiente, inabilidade administrativa e falta de interesse político; 2- problemas inerentes à própria natureza da pena privativa de liberdade.

Quanto ao primeiro ponto, podemos elencar a ausência de uma infraestrutura mínima nos presídios para o cumprimento das penas: superpopulação carcerária e falta de condições materiais e humanas que garantam uma vida digna ao detento, além da inoperância administrativa, técnica e disciplinar, e ausência de preparo e qualificação profissional para atuação nesta área.

No que se refere ao segundo ponto, devemos considerar que, sobretudo, no regime fechado há uma segregação e isolamento do preso com relação ao meio social que incrementam o antagonismo preso X sociedade. Como efeito, temos o fenômeno denominado “prisionização”, descrito e estudado por vários autores como a adoção de uma cultura própria, que inclui costumes, hábitos e códigos de sobrevivência por parte dos condenados, e que pode atingir também aqueles que trabalham diretamente com eles, a saber, agentes penitenciários e carcerários e até mesmo a equipe técnica.

Nenhum ser humano aceita um poder totalitário que o controle 24 horas por dia. Submeter-se a esse modo de vida por longos períodos inevitavelmente produzirá prejuízos e empobrecimento psíquico, infantilização e perda de identidade, que subtraem a capacidade de se responsabilizar pelos seus atos e de construir novas trajetórias de vida quando em liberdade. Por outro lado, não querer se submeter ao sistema disciplinar rígido e lutar pela liberdade mobiliza as rebeliões e as estratégias de fuga, principalmente quando as condições ambientais mencionadas anteriormente são degradantes e humilhantes.

Se não é possível combater o fenômeno da prisionização, dado que ele se torna inevitável em situações segregadoras; certamente poderia ser amenizado ao se buscarem soluções para os aspectos levantados no primeiro ponto: melhorar as estruturas físicas, materiais e humanas dos cárceres brasileiros, qualificar os profissionais e diretores e garantir condições mínimas para uma sobrevivência digna. Afinal, como pretendemos reintegrá-los ao depositá-los em ambientes tão degradantes e desumanos?

A reforma do sistema prisional, bem como a do Código Penal brasileiro, é necessária e urgente, e tanto a sociedade quanto as autoridades competentes devem se engajar nesse propósito. Ou então, continuaremos a assistir passivos às rebeliões lideradas por uma massa que destila ódio e sede de vingança.

JPF — O período na cadeia deveria ser para o cumprimento da pena e reintegração social dos condenados. Ainda há pouco se falava da redução da maioria penal, o que resultaria possivelmente um aumento do número de presos. Assim, o quão distante da realidade de reintegração o nosso sistema prisional ainda se encontra?

VALERIA — O sistema penal brasileiro segue a teoria mista, ou seja, a pena deve ser retributiva do delito, com sua finalidade punitiva, mas também contém, em sua essência, o pressuposto de ressocialização ou reabilitação dos condenados. Por esse fato, não temos penas perpétuas nem, tampouco, a pena de morte no Brasil. Sustenta-se, portanto, numa ideologia corretiva destinada a indivíduos defeituosos, tendo-se como paradigma a racionalidade do sujeito cartesiano em suas bases.

Estabelece-se, assim, uma relação de poder entre aquele que deve



disciplinar, corrigir e reeducar e o outro desinvestido socialmente, na maioria das vezes considerado marginal, merecedor de castigos e formas desumanas de tratamento para “endireitar-se”.

O crescimento da criminalidade no Brasil se deu de forma progressiva e assustadora nas últimas décadas. Enquanto há países europeus fechando prisões, em nosso país há um problema sério de carência de vagas e superlotação carcerária. Sabemos que nos países onde impera a desigualdade social criam-se formas alternativas de sobrevivência, já que no mundo da exclusão, os valores sociais e morais sofrem deformações e um novo código de ética se edifica.

Certamente, reduzir a maioria penal teria como consequência um crescimento da massa carcerária, sem qualquer reforma no sistema que pudesse ampliar as perspectivas de mudanças nos projetos de vida desses jovens infratores. As estatísticas apontam que há uma alta correlação entre infrações cometidas na adolescência e delitos na maioria. Mas, certamente reduzir a maioria penal não atacará o cerne do problema.

Cada vez mais cresce o número de pessoas a favor da redução da maioria penal, do aumento indiscriminado das penas, da pena de morte etc. É a predominância de um pensamento onipotente mágico, que supõe poder banir o mal segundo a lógica maquiavélica (bons X maus). Sem uma política voltada aos determinantes sociais da violência e criminalidade no Brasil, não há saída para essa problemática.

JPF — Com a espetacularização da mídia sobre tais casos, houve muitos discursos de ódio que emergiram. “Bandido bom é bandido morto” é frequentemente ouvido e às vezes (por alguns) naturalmente aceito. Como é a situação de marginalidade e preconceito sofridos pelos familiares dos condenados e como é realizada a sua integração social?

VALERIA — O preconceito e a forma desrespeitosa como detentos e familiares são tratados não é nova. Historicamente, é uma realidade dura vivenciada pelos mais pobres, de raça negra, dos descamisados



shutterstock

dos, dos que vivem na periferia, mesmo sem ter em sua história de vida qualquer crime consumado. O preconceito é uma forma silenciosa de violência que atinge seu auge nestas afirmações que confirmam no discurso do ódio pensamentos que embora não fossem expressos por palavras, já estavam presentes no olhar e nas atitudes criminalizantes. Tornam-se legitimadas no meio virtual, principalmente onde as pessoas se veem autorizadas a expressar-se, movidas pela imagem que pretendem construir nas relações imaginárias sustentadas por esse meio de comunicação.

De modo geral, as pessoas gostam de assistir às produções cinematográficas sobre crimes e presídios. Não

raro, torcem pelo bandido, para que tenha sucesso em seu plano de fuga, ou para que não seja pego em flagrante em plena consumação de seu ato criminoso. Ali, em posição de quem assiste passivamente uma cena, todos somos convocados a um ponto de identificação com o bandido, com o malfeitor, com o vilão da história. Evidentemente também nos identificamos com a vítima, com aquele que sofre a ofensa ou o perjúrio. No jogo do faz de conta, nos permitimos, nos autorizamos a assumir papéis que na vida real não admitimos, reprovamos ou rejeitamos.

Compreender o crime segundo um modelo que o vincula a anormalidades de conduta é um paradigma ainda não superado. Buscar respostas na personalidade do criminoso

e até mesmo em sua genética, negando a complexidade dos fatores sociais e ambientais neste contexto, fortalece a ideia de que há pessoas que, por serem portadoras do “mal”, devam ser banidas da sociedade. Superar essa lógica e admitir que há um mal que nos habita, nos tornaria mais humanos e mais próximos de compreender aqueles que burlam as regras de convivência e gozam com isso.

Jean Pierre Lebrun, um psicanalista belga que vem trabalhando questões pertinentes ao homem contemporâneo, considera que as manifestações do ódio na pós-modernidade não são inéditas, mas sim a facilidade com que o sentimento de ódio é desencadeado e manifesto é específica de um tempo em que as barreiras internas aos impulsos mais primitivos são inoperantes. Há uma nova economia psíquica em curso, que desconsidera o outro em seu lugar de alteridade, de diferença.

A intolerância e o ódio dirigidos ao bandido e ao diferente revelam exatamente o que buscam ocultar: o mal que nos habita! E nesta nova economia psíquica, as barreiras que em outros tempos impediam ou censuravam sua manifestação estão em declínio.

JPF — A situação crítica do sistema prisional brasileiro mostra que a questão é muito complexa e não é mais prioridade do judiciário. Qual a importância das outras áreas participarem desse debate? E qual seria a contribuição da psicologia?

VALERIA — Como dizia Foucault “A prisão é um mal necessário”, portanto, ela continuará fazendo parte de nosso cenário urbano, com seus tensionamentos e paradoxos. Mas podemos repensar seu modo de funcionamento, suas práticas instituídas e criar novas alternativas para sujeitos desacreditados pelo corpo social, sem perspectivas futuras, e que buscam garantir o mínimo de autonomia subjetiva a qualquer preço.

Sem dúvida, a psicologia pode contribuir muito neste campo. Provocar reflexões, questionamentos e mudanças tanto na população carcerária quanto na equipe técnica e administrativa, devolvendo ao homem a sua capacidade de pensar e simbolizar, tendo sensibilidade e disponibilidade para o compromisso com os direitos humanos, entendidos aqui como aqueles direitos fundamentais que o homem possui pelo único fato de ser humano não resultam de uma concessão ou privilégio; apenas garantem a dignidade humana.

No contexto da execução das penas, o que não podemos aceitar é que o profissional de psicologia aceite ocupar o lugar do “carrasco”, do disciplinador, reproduzindo uma relação de poder que é preciso desconstruir.

“A liberdade é um vinho que embriaga e, portanto, é perigosa. O que é grande não é a liberdade, mas a luta pela sua conquista” (GRIEG). ■

NOSSO TERCEIRÃO TEM

80%

APROVADOS UEM!





COLÉGIO
SÃO FRANCISCO
XAVIER
Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio.

 facebook.com/colegiosfx

 www.colegiosfxavier.com.br

Rua Monsenhor Kimura, 31 - Zona 02 - Maringá PR

 44 3029.3206

 44 9961.0539

PSIQUIATRIA

Psiquiatra é coisa de GENTE! Como eu



Felipe P. de Figueiredo
Médico Psiquiatra
especialista em Infância e
Adolescência
CRM-PR 31918

Como seria sofrer em um tempo em que ninguém sofre? Difícil pensar assim olhando para dentro de si. Na intimidade de cada um de nós, o sofrimento paira; mais ou menos intenso. Mas há. Seria possível então o não sofrer? Bom, acredito que sim. Estamos vivendo isso. Não falo da nossa vida real. Esta continua com os mesmos sofrimentos de antes. Falo da nossa realidade paralela: o Fantástico mundo das nossas redes sociais. Início do ano, então, elas "bombam". Férias maravilhosas, praias, campos, momentos de lazer, família feliz e reunida. Corpos em forma (de acordo com os padrões atuais), nada de doenças, tristezas. Nada de ruim. Isto é a sociedade dos *Instagrams*, *Twitters*, *Facebooks* e etcetera...

Mas, e nós? E as pessoas que estão por trás destas fotos? Não as imagens, mas as pessoas. Como conseguem tanta felicidade? E estas perfeições de corpo, mente e espírito? Estas perfeições são reais? Será que estas pessoas conseguem falar para os seus que o que conseguiram foi uma conquista? Será que quem olha as fotos lembra que, para chegar à praia, houve alguém que dirigiu e sofreu na direção atrás de um congestionamento? Que na ceia de Natal há sempre alguém que precisou cozinhar, servir e lavar a louça? Será que, ao olhar estas fotos, é possível perceber a tristeza que foi cumprimentar todos os familiares lembrando que algum deles não estava presente, por desentendimentos, sofrimentos psíquicos, doenças físicas ou mesmo por morte? Ao ver em fotos, parece que tudo é simples e fácil, mas, na verdade, por trás de toda aquela imagem, há muita luta e sofrimento.

E o que fazer com ele, o sofrimento? Precisa-se fazer algo. Procurar um psiquiatra ou um psicólogo?! "Mas não sou louco!" Vem logo a frase típica e lugar comum. E com base nela, o sofrimento permanece na vida cotidiana, sendo escondido pelas lentes de uma boa fotografia ou de um bom programa de computador que embeleze as fotos. E a nossa vida continua sendo um

filme. Mas este mundo paralelo, continua captando apenas *flashes* cuidadosamente clicados e selecionados para se captar do filme apenas as partes agradáveis ao outro. Será que assim estamos conseguindo mostrar aos mais jovens o que há por trás de toda foto? Será que nossos jovens estão entendendo que, para ser um *youtuber* ou um *blogueiro*, é preciso persistência, comprometimento, foco, disciplina, vontade, relacionamentos interpessoais, esforço e, às vezes, estudo? Acredito que não.

Então, por que não falarmos sobre o que há por trás das fotos? Por que não falarmos que estudamos muito, que abdicamos de muitas coisas prazerosas, que passamos fome ao fazermos dieta, que sofremos de dor na academia ou após um treino? Por que não dizermos que procuramos o nutricionista, que buscamos o cirurgião plástico, o dermatologista para tirar-nos um incômodo? Por que não dizemos que buscamos o psiquiatra e o psicólogo?

Quando se busca, por que não dizer que busca? Por que não assumir que se cuida e que vai ao psicólogo e que busca ajuda de um médico com responsabilidade e perícia suficientes para lidar com este sofrimento (o psiquiatra)? Talvez isto tenha a ver com a frase acima, proveniente de um conceito errado de uma sociedade de aparências. Pasmem: raras são as pessoas que procuram ajuda psíquica com alguma loucura. A maior parte é gente, querendo ser mais gente. Viver mais feliz e integralmente. Talvez estas palavras ainda sejam insuficientes para mudar algo. Talvez depois delas nada mude na necessidade que temos em cuidarmos de nossa saúde mental e psíquica. Talvez, no nosso fantástico mundo das redes sociais, ainda seja difícil assumir essa necessidade e abandonarmos a imagem que queremos carregar: da felicidade natural, caída do céu sem qualquer introspecção, escolhas de vida refletidas e tomadas de forma consciente. Uma felicidade instantânea, vinda apenas baseada na sorte, abruptamente e sem esforço. Num simples clicar de um *Snapchat*. ■

ESPORTE

Atividade física e os benefícios à saúde mental



Prof. Dr. Leonardo Pestillo de Oliveira
Professor dos cursos de Psicologia, Educação Física e do Mestrado em promoção da Saúde da Unicesumar.

Meta para 2017: praticar atividade física. Esta provavelmente foi uma das promessas feitas por muitas pessoas mundo afora. A questão estética ainda predomina pois é aquilo que enxergamos, é o que se compara entre um corpo e outro, mas a estética é importante, quer você queira, quer não. Ela é uma das principais responsáveis pela melhora na autoestima e autoconceito das pessoas. Isto quer dizer que todas as mulheres devem almejar um corpo no padrão de modelos magérrimas e os homens no padrão de fisiculturistas moldados fisicamente? Não, precisam apenas almejar uma satisfação com o corpo que lhes pertence e é aí que a prática de atividade física pode colaborar com este aspecto, não apenas físico, mas também mental.

As pesquisas científicas na área demonstram que uma prática regular de atividade física está diretamente relacionada a benefícios para a saúde, sendo utilizada ainda como tratamento adjunto a quadros de depressão e ansiedade. Esta relação pode ser explicada pela característica própria existente nesta atividade em que podemos observar o ser humano em suas dimensões física, afetivo-social, cognitiva e cultural. A integração destas dimensões favorece ao sujeito com transtorno psíquico mover-se com mais segurança da dependência para a independência e autonomia, desde que sejam respeitados os limites individuais, assim como o tratamento psicológico, a prática regular de atividade física precisa ser individualizada, pois ao se inserir em uma atividade inadequada para si o efeito pode ser contrário, inviabilizando a retomada da autonomia e até agravando o quadro de sofrimento psíquico.

Praticar atividade física adequadamente, de forma planejada e, principalmente, controlada e avaliada por profissional

capacitado, beneficia pessoas de todas as idades em relação à sua saúde física e mental. Hipóteses são levantadas na literatura científica sobre os mecanismos fisiológicos envolvidos na melhora do humor e nos sintomas ansiosos após a prática de atividade física. Ao praticar a atividade física a pessoa melhora os níveis de ansiedade e depressão devido o afastamento dos estímulos estressantes vitais, e com o tempo, ou seja, com a prática continuada da atividade, aumentam os níveis centrais de serotonina e noradrenalina, os neurotransmissores que são reconhecidamente envolvidos nos transtornos afetivos e ansiosos. Além disso, é preciso considerar o efeito ocorrido pelo aumento dos níveis de endorfina, implicando nos efeitos de bem-estar físico e psíquico que são comumente descritos pelas pessoas após a prática da atividade física.

Almejar uma aparência física "atraente" (mesmo que siga padrões estéticos) não é um problema em si, desde que seja um desejo consciente e que respeite os limites físicos e também psíquicos. Agora, se as pessoas entenderem que a atividade física gera benefícios não apenas físicos, mas também psíquicos, a chance de que tenhamos uma melhora nos indicadores de saúde mental no Brasil aumenta consideravelmente, e a própria Psicologia precisa olhar para esta variável física de forma mais específica e como uma auxiliar ao seu tratamento, tendo em vista um ser humano indissociável entre mente e corpo. ■



Dr. Cleto Rocha Pombo Fº
médico-psiquiatra-psicoterapeuta
CRM 19276

Av. Tiradentes, 1081
Centro Vascular João Belczak
44 3225-4965
Maringá - PR

Especialista em Psicoterapia USP-SP

O bem e o mal do sofrimento



Vinícius Xavier Cintra Marangoni
Psicólogo e Mestrando em Psicologia -
Unesp/Assis.

Por razões históricas e culturais, é costume conceber o sofrimento unicamente como uma coisa ruim, portanto a ser depositada no baú dos maus afetos, trancado a sete chaves. Há milênios estamos acostumados a dispor os valores e as experiências da vida em categorias opostas, aparentemente inconciliáveis, com base nas quais se corre o risco de empregar continuamente a lógica do 8 ou 80. O dualismo não deixa brecha: é sim ou não, é certo ou errado, é bem ou mal.

Se adotarmos rigorosamente o dualismo às questões que envolvem as experiências de sofrimento, com certeza seriam classificadas como ruins ou más, independentemente de qualquer outro fator. Entre as resultantes de uma concepção negativa do sofrimento encontra-se a disposição (naturalizada) à compaixão, com a qual estamos bem familiarizados, porque nosso íntimo involuntariamente responde à realidade dos que sofrem com uma fração expressiva de dó. Com efeito, a recusa ao sofrimento e a tendência a compadecer-se exageradamente, é combustível ao narcisismo, que se julga com forças suficientes para sanar as contrariedades alheias, num afã salvacionista delirante. Pôr-se a trilhar e a superar os entraves no caminho que pertence ao outro, está produzindo, entre outros fatores, uma variação do gênero humano marcadamente incapaz de suportar o sofrimento.

Prosseguindo, tomar o sofrimento exclusivamente como um afeto execrável está produzindo a encarnação da fraqueza, porque a fortaleza d'alma se constitui também em consequência das experiências difíceis impostas pela vida. Poupar-se excessivamente, não correr nenhum risco, evitar até mesmo o arranhão inofensivo, retira a chance de conhecer a severidade que também existe em nosso mundo, e impede a preparação para enfrentá-la quando necessário. Depois, quando a dureza se impõe, já que a tragédia humana é infalível, a deficiência de recursos adequados para enfrentar as dificuldades da vida faz do copo d'água a vez da tempestade e a barriga cheia gemer.

Não estamos enaltecendo a dor e o sofrimento. Sabemos que a redução ou a eliminação do sofrimento é indispensável para poder sentir-se bem ao habitar a própria pele.



Mas há de se reconhecer sua importância no desenvolvimento humano e não evadir-se de sua presença, porque fazer vista grossa à dureza é contrapor-se ao próprio crescimento e é também garantia de enfrentar uma tormenta mais pesada no futuro. Fechar os olhos à existência de uma realidade incômoda não impede os fatos.

O campo das relações é prato cheio para pensar o sofrimento, porque, sem dúvida, um dos grandes desafios da maturidade é vivenciar a discórdia, isto é, não esquivar-se dela, sem, no entanto, ultrapassar a fronteira que conduz à briga e/ou à agressão. Viver um conflito não significa declarar guerra. Mas não é incomum que a manutenção de uma relação amorosa, por exemplo, se efetue por meio do silêncio e do fingimento. Que mentira eu estou sustentando para evitar o conflito, a crise, a mudança? Porém, viver a mentira gradualmente extingue a vitalidade e nos acostuma com a pobreza de espírito: a do nosso próprio e a dos outros. Então, viver a mentira também martiriza, produz cansaço e infelicidade. Ironicamente, esquivar-se é impossível. É tempo, então, de dar espaço ao conflito e suportá-lo com dignidade. É tempo de reconhecer a crise instalada e atravessá-la com coragem.

Na realidade, quando o assunto são as vivências dolorosas, é impossível, a rigor, categorizá-las em dimensões

opostas e excludentes, porque a existência contempla um conjunto de experiências e sentimentos que são indissociáveis do "viver e deixar viver", cabendo a nós extrair o ensinamento que oferecem. Isto quer dizer, que a comédia e a tragédia são partes indissociáveis do espetáculo absurdo que denominamos vida, e os pares de opostos em nosso quadro de valores é trouxe única a ser carregada nas costas de cada um de nós. A existência é a oportunidade infável à dádiva e ao infortúnio, porque a vida é ampla, é diversa, é completa.

O sofrimento profundo, bem o sabemos, é uma experiência terrível e desoladora. Entretanto, é também tempo de por em prática uma revisão de si mesmo, de acolher a dor e o infortúnio em sua beleza e compreendê-los enquanto uma convocação abrupta à superação de si próprio, à renovação espiritual. Certamente, quem atravessou de peito aberto um período de tormenta, saberá olhar para trás e agradecer, porque a tempestade que inunda a alma também agencia seu alargamento. Então, muitas vezes não se pode classificar as experiências da vida com base nas noções dualistas, porque ambos os lados fazem parte de um mesmo todo. Num verso, "o excesso de tristeza, ri; o excesso de alegria, chora". ■



CTC Veda
Clínica, Ensino e Pesquisa

CENTRO DE TERAPIA COGNITIVA VEDA - Unidade Maringá | Clínica, Ensino e Pesquisa

CTC VEDA PRESENTE EM CINCO UNIDADES PELO BRASIL

Todos os cursos reconhecidos pelo MEC

CURSOS

Cursos de Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental - Turma IV
Adultos | Crianças e Adolescentes
Maringá - Início 28 de Abril de 2017

Cursos reconhecidos pelo MEC
e pela **UNIÃO EUROPÉIA (DGERT)**

Informações

44 3025.7832
ctcvedamaringa@gmail.com
www.ctcveda.com.br

COTIDIANO

Por que Preta e Acadêmica?



Eliane Oliveira

Mestre em Ciências Sociais/UEM;
pesquisadora do NEIAB/UEM; professora
de sociologia; criadora e administradora
da página Preta e Acadêmica.

Embora no Brasil tenhamos a maioria populacional de pessoas que se identificam como negras, 53% segundo o IBGE/2014, o número de negros nas universidades ainda é muito pequeno, ou seja, a educação superior é um lugar que precisa ser conquistado por esse grupo étnico. Foram anos de exclusão e construção de um ideal que colocou essas pessoas em posição de subalternidade e desvalorização social.

A falta da representatividade negra nos mais diferentes cargos fez com que gerações não se vissem capazes de outras funções e profissões além daquelas pré-estabelecidas por uma sociedade racista com grande herança escravocrata e, neste caso, a universidade não se tornou um espaço percebido como destinado, também, a essas pessoas.

Ocupar a academia é resistir a vários tipos de violência. Dessa forma, o racismo institucionalizado nos impede de olhar para as universidades sem enxergá-las como um espaço opressor, visto que são inúmeros os relatos de casos de agressão sofrido por estudantes negros. É bom lembrar que o preconceito que é perceptível em relação aos cursos, em que uns são considerados de elite e por isso destinados a certa classe social, é só uma ponta do iceberg das várias opressões existentes dentro das universidades.

A ideia de criar uma página que desse vazão as muitas falas das estudantes negras nesses espaços surgiu por dois motivos: primeiro por sermos quatro mulheres negras e acadêmicas, ou seja, sofremos na pele as múltiplas opressões que estão naturalizadas nesse espaço; segundo, porque estávamos cansadas de ver o racismo extrapolar os muros universitários e ser pulverizado nas redes sociais em forma de "piadas".

Dessa forma, a página Preta e Acadêmica nasceu no início de 2015 e em dois anos atingimos a marca de 132 mil seguidores no Facebook, trabalhando com a perspectiva de empoderamento da mulher negra através na educação. A resposta foi imediata, pois a identificação com tudo que damos visibilidade na página é automática. A academia é um espaço solitário para a maioria das mulheres negras, pois nossa intelectualidade é questionada o tempo todo, temos sempre que provar que somos boas naquilo que nos propomos fazer.

O que a página trouxe foi esse sensação de proxi-

midade e os relatos que nos chegam só faz corroborar com a ideia de que a construção social do saber excluiu historicamente a população negra. As dificuldades apresentadas de permanência nesse espaço, seja pelo racismo que nos atinge de forma violenta e, muitas vezes, faz com que as pessoas desistam de concluir o curso, ou na falta de legitimidade naquilo que é produzido por pesquisadores negros, escancara o racismo nas universidades em diferentes aspectos.

O Preta e Acadêmica agora se tornou projeto, pois é necessário não só mostrar a face do racismo, é preciso arrumar formas de combatê-lo. Assim, além de ocupar outras redes sociais, como o Instagram e o YouTube, estamos desenvolvendo o site que servirá como repositório de artigos acadêmicos para consulta do que essas pesquisadoras negras estão produzindo, bem como um espaço de divulgação e trocas das múltiplas experiências negras pelo mundo.

É presente na imaginação coletiva que pessoas negras falam apenas sobre racismo, nossa perspectiva é

mostrar que somos pesquisadoras das mais diferentes áreas, produzimos conhecimento sobre variados temas. A ideia não é se desvencilhar do racismo, isso é central no projeto, mas de forma indireta evidenciar que somos capazes de tudo, de produzir muito quando não somos barradas pela violência institucionalizada.

Por isso Preta e Acadêmica, para dizer que temos orgulho da nossa cor, das nossas raízes e que a resistência histórica de um povo é que faz com que permaneçamos nos espaços onde tentam nos oprimir e fazer desistir. Hoje somos muitas vozes, nos encontramos nas redes sociais e juntas somos mais fortes. O Preta e Acadêmica é isso, união e resistência. ■



stocksy

Casa e Escritório

Móveis e Acessórios

contato@casaeescritorio.com

www.casaeescritorio.com.br

Av. XV de Novembro, 1046
Maringá - Paraná - 87013-230
Fone (44) 3305-1800

A superficialidade nas relações contemporâneas



Fernanda Maysa Borniotto
Acadêmica do 3º ano de Psicologia da UEM e membro JPF.

As transformações do mundo digital vêm afetando diretamente nossas relações interpessoais. Já não precisamos mais ir até a casa de um amigo para saber como ele está, basta rolar a tela do celular, abrir o bate-papo e iniciar a conversa. Hoje em dia temos a comodidade de poder ficar em casa no sábado à noite e pedir aquele hambúrguer *gourmet* pelo aplicativo de celular, podemos assistir aos filmes e séries favoritas sem sair do sofá. Estamos conectados o tempo todo, dentro de casa, no trabalho, na escola, no *shopping*, no cinema, no parque...

Aparentemente, estamos mais conectados com o mundo e as pessoas, porém, essas variadas formas de conexões acontecem com tanta rapidez que acabamos vivenciando-as de maneira superficial e passageira. Acabamos desenvolvendo a capacidade de respondermos a muitas mensagens ao mesmo tempo, lermos muitas notícias, fazermos nossas refeições o mais rápido possível, para voltarmos aos nossos compromissos cotidianos e não damos mais tempo ao nosso lazer, ao descanso e ao nosso autocuidado. E como nossa agenda está sempre cheia! É como se o relógio estivesse contra nós, 24 horas nunca é o suficiente!

Geralmente começamos o ano com alguns novos planos, que nos possibilitam vivências mais prazerosas da vida, como viajar, aprender uma nova língua ou começar uma atividade física. Enfim, é a busca das vivências que ainda não puderam ser alcançadas, é o investimento de nossa libido em outras atividades que não sejam somente o trabalho. Mas, por que logo nos envolvemos com mais e mais compromissos e deixamos de lado nossos projetos? A sociedade capitalista veio instituir o trabalho como o centro de nossas vidas, é por meio dele que temos condições de sobreviver e também encontrar fonte de prazer e satisfação.

Contudo, sabemos que nossas relações

são pautadas por uma cultura narcisista. Freud no texto "Sobre o narcisismo: uma introdução" (1914), descreve o narcisismo como um instinto de autopreservação que existe em cada um de nós, que está ligado ao nosso desenvolvimento sexual e que transpassa nos problemas das relações entre o ego e o mundo externo. Portanto, é no mundo do trabalho que a competição e o individualismo entram em cena, é o nosso desempenho no trabalho que serve como medida de nossa eficiência e de status social. Sendo assim, o trabalho torna-se intrínseco aos indivíduos.

É toda essa dinâmica de vida que se expressa em nossas relações cotidianas. Lipovetsky, um filósofo francês, criador do termo hipermodernidade, nos coloca que hoje as pessoas se comunicam mais, porém existe um sentimento de solidão. O toque, o abraço, os "olhos nos olhos", a expressão facial e corporal, um cumprimento de bom dia, o cuidado com o outro, vem se perdendo em nossas vivências. É uma sensação de ter o mundo nas mãos, e, ao mesmo tempo, não ter nada e ninguém. A velocidade das nossas comunicações abriu espaço para a superficialidade em nossas vidas, e, consequentemente, deixamos de viver e sentir o essencial da vida.

Nossas sociedades são sinalizadas por incoerências e violências de todas as formas, nossos discursos são marcados pelo ódio e moralismos, leis que se dizem universais não se materializam como tal, e problemas sociais ainda são desconsiderados. Diante de tanta agitação e hostilidade nos deparamos com o sofrimento, com o desgaste físico e psíquico. Não é à toa que a depressão é considerada o mal do século. Entretanto, é nossa pulsão de vida que pode nos mover a construirmos relações mais humanas, mesmo com a tecnologia permeando nossas relações e nossa agitação cotidiana, relações mais tolerantes diante das diferenças, relações mais próximas, relações de afeto: pelo direito de afetar e permitir afetar-se. ■

CONEXÕES

Psicologia e Trabalho em pauta



Lucas Martins Soldera
Doutor em Psicologia, docente do Departamento de Psicologia da UEM e pesquisador do LIST.



Marcos Paulo Shiozaki
Doutor em Psicologia (CRP 08/23463), psicólogo clínico, membro do JPF e pesquisador do LIST.

De maneira geral, o curso de Psicologia tradicionalmente abarca nos primeiros anos jovens aspirantes a seguir a carreira dentro da clínica, e o próprio curso tenta dar conta dessa demanda. Entretanto, existe uma tendência dentro das reformulações das grades curriculares universitárias, de ascender também outras áreas que estão diretamente ligadas ao campo das políticas públicas.

Diante disso, podemos nos questionar a respeito da Psicologia do Trabalho, afinal, aparentemente ela parece ser incompatível com as áreas mencionadas acima. Isso ocorre, pois, geralmente, as pessoas olham com um certo preconceito e reduz toda essa riquíssima área, como sendo uma "prestadora de serviços de uma empresa" que apenas se objetiva em uma efetividade para dar lucro às organizações.

Mas, não é disso que se trata essa área. O trabalho em si é um campo importantíssimo e que constitui a nossa subjetividade. É através dele que nos relacionamos e que construímos a nossa identidade social. É pelo trabalho que estudamos, desde muito pequenos, para sermos "alguém na vida". Caracterizado como um espaço de relações, o trabalho é considerado como um local em que podemos realizar nossos desejos e angústias, e podem nos levar também a inúmeros sofrimentos.

Então, é lógico que ele representa um espaço em que fluem amores e inúmeros conflitos, portanto, deve ser uma área mais valorizada e que depende da competência de um psicólogo para ser profundamente explorada.

Assim, pensar o trabalho não é uma tarefa simples, e nosso intuito é convidar a comunidade para se assuntar mais a respeito dessa área fascinante. Para isso, queremos apresentar o nosso grupo: em 2014 foi fundado o Laboratório Interinstitucional sobre Subjetividade e Trabalho - LIST,

composto por pesquisadores e professores que visam estabelecer relações entre membros de diversas instituições, dentre elas atualmente: Universidade Estadual de Maringá (UEM), Universidade Estadual de Londrina (UEL), Universidade Estadual de São Paulo - Campus Assis (UNESP/Assis), Faculdades Integradas de Ourinhos (FIO), Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE) e Faculdade de Direito da Alta Paulista - Faculdade da Alta Paulista (FADAP-FAP).

A partir de diferentes perspectivas e suportes teórico-metodológicos, o grupo tem por objetivo principal analisar as implicações do trabalho contemporâneo à subjetividade, bem como seus desdobramentos à saúde do trabalhador e às relações sociais mediadas pelo trabalho.

Consequentemente, esta rede traz consigo preocupações comuns acerca da Psicologia do Trabalho e foi consenso adotar-se uma postura "crítica e reflexiva", fato esse que conferiu certa identidade ao grupo.

Para tanto, a UEM foi eleita como instituição sede do grupo. Dentro dessa proposta, foi criado e implementado um grupo de pesquisa vinculado e certificado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq, no intuito de aproximar as discussões, estabelecidas no seio desse grupo, aos acadêmicos de todas as instituições envolvidas. Aproximações como essa suscitam novas perspectivas e trazem novos ânimos para se pensar a atuação do profissional e a produção de conhecimento para a área.

Fica aqui o convite para quem se interessar pela área da Psicologia do Trabalho. O site do grupo é: www.uel.br/laboratorios/list e o e-mail para contato é: subjetividade.trabalho@gmail.com. ■

ASSINE NOSSO JORNAL

Receba cada edição na comodidade de sua casa e fique sempre por dentro!

www.institutopsicologiaemfoco.com.br

o sofrimento de Clarisses




Leandro Carmo de Souza

Psicólogo (CRP 08/15905), Mestre em Psicologia e Especialista em Teoria Histórico-Cultural pela UEM. Psicólogo da Prefeitura de Maringá e docente do curso graduação em Psicologia da Unicesumar.

Quando fui convidado pelo Jornal Psicologia em Foco para escrever sobre o tema sofrimento mental, surgiu em minha consciência a lembrança da música Clarisse. Nessa bela composição de Renato Russo, lançada em 1997 no disco “Uma Outra Estação”, a banda Legião Urbana apresenta uma adolescente de nome Clarisse, de “apenas 14 anos”, com a vida marcada pela solidão, violência, pelo uso de psicotrópicos e pela prática da automutilação.

É verdadeiro que algumas ligações mnemônicas não se mostram muito evidentes, mas esse não é o caso dessa conexão entre a temática e a música, pois, como acima mencionei, muitas são as dificuldades vivenciadas por Clarisse. Apresento, a seguir, um trecho da música que certamente expressa parte do sofrimento da personagem: “[...] Clarisse está trancada no banheiro. E faz marcas no seu corpo com seu pequeno canivete. Deitada no canto, seus tornozelos sangram. E a dor é menor do que parece. Quando ela se corta ela se esquece. Que é impossível ter da vida calma e força. Viver em dor, o que ninguém entende”.

Tal como na vida dessa personagem, a prática da automutilação tem se configurado como uma forma, cada vez mais frequente, de expressão do sofrimento mental para muitos adolescentes, sobretudo do gênero feminino. É o que aponta a pesquisa realizada por Cedaro e Nascimento (2013), que definem a automutilação como o ato de machucar-se intencionalmente, sem o intuito de cometer o suicídio. São atos lesivos desferidos contra o próprio corpo, como cortes e perfurações, com a intenção de aliviar imediatamente o sofrimento vivencial.

Tais atos, funcionando como analgésicos que atenuam as dores do vazio, da angústia, da raiva, encontram-se diretamente relacionados às dificuldades presentes no novo universo que se apresenta aos adolescentes. Esse novo é muitas vezes marcado por conflitos familiares, intenso sentimento de culpa, isolamento social. Portanto, Clarisse não é a única. São muitos, e cada vez mais, os adolescentes que vivem “em dor, o que ninguém entende”.

Mas, o que pode explicar essa dolorosa incompreensão? Acredito que, dentre vários aspectos, a naturalização dessa etapa da vida seja um dos principais entraves para o entendimento da totalidade desse período. Isto é, quando em muitas ocasiões naturalizamos a adolescência, ou seja, quando entendemos as transformações físicas e psicológicas como resultantes de um suposto desenvolvimento universal, positivo, de uma natureza humana inata, acabamos estabelecendo uma análise pautada na aparência, que termina por dificultar a compreensão da essência deste estágio, que impossibilita a captação da dialética entre o biológico e o social, entre as limitações e as potencialidades deste processo.

De acordo com a Psicologia Histórico-Cultural, a adolescência não é um processo universal e natural,

trata-se, sim, de um processo amplo, complexo, datado historicamente, que ocorre por meio do entrelaçamento de diversos aspectos, como o amadurecimento biológico, o desenvolvimento da personalidade e as características da realidade social.

Segundo Vygotski (1995), o aparecimento de novas necessidades orgânicas, que sinalizam o início da maturação sexual, possibilita, dentre outras mudanças, a reestruturação do conteúdo da atividade do adolescente. Nessa transformação, ocorre, por um lado, a gradual extinção dos interesses infantis e, por outro, a construção dos novos interesses. Nesse movimento, no qual o adolescente vai deixando para trás os motivos que direcionavam a sua atividade na infância, abre-se o espaço para a construção de um mundo completamente novo.

Diante dessa discussão, pode surgir no leitor a seguinte dúvida: para essa perspectiva teórica, como ocorre essa (re)construção do mundo interno? Leontiev (1983), um dos fundadores da Psicologia Histórico-Cultural, e Martins (2013), uma proeminente pesquisadora brasileira dessa abordagem, explicam que a edificação da subjetividade resulta da relação que o sujeito estabelece com a sua realidade objetiva. Em outros termos, o adolescente constrói a sua subjetividade a partir da interiorização do material que lhe é socialmente ofertado. Esses novos conteúdos, antes externos, e que agora satisfazem as novas necessidades orgânicas, reconfiguram a sua personalidade, ampliam a qualidade do seu pensamento e reorientam o seu comportamento.

Portanto, esse novo mundo subjetivo é edificado na relação entre esses dois polos ativos: a realidade objetiva, por um lado, que disponibiliza o material produzido pela humanidade, e o sujeito, por outro, que, ao se apropriar dessa realidade, estabelece os vínculos entre a sua necessidade e o conteúdo capaz de atendê-la.

A partir desse pressuposto, no qual a transformação da personalidade ocorre mediante a atividade de internalização de novos conteúdos, que impulsionam o processo de transformação do psiquismo, a Psicologia Histórico-Cultural evidencia a centralidade da atividade do sujeito e a natureza social da adolescência, posto que a realidade objetiva, parte fundamental dessa unidade, é ativa, diversa e em constante transformação.

A análise do mundo objetivo, portanto, é fundamental para a compreensão do mundo subjetivo. Assim, surge a necessidade de verificarmos a realidade na qual Clarisse estava inserida. Sobre essa dimensão, na música encontramos o seguinte cenário: “[...] Esse vazio ela conhece muito bem. De quando em quando é um novo tratamento, mas o mundo continua sempre o mesmo. O medo de voltar para a casa à noite. Os homens que se esfregam nojentos, no caminho de ida e volta da escola. A falta de esperança e o tormento, de saber que nada é justo e pouco é certo; de que estamos destruindo o futuro. E que a maldade anda sempre aqui por perto. A violência e a injustiça que existe, contra todas as meni-

nas e mulheres. Um mundo onde a verdade é o avesso. E a alegria já não tem mais endereço”.

Podemos constatar que Clarisse encontra-se inserida em um contexto de desamparo, medo, violência e injustiça. Essa realidade oferece um conjunto de conteúdos que viabilizam a edificação de uma personalidade limitada ao penoso presente, destituída de eventos de satisfação e de felicidade. Diante disso, o sofrimento de Clarisse, anestesiado pela automutilação, não pode ser simplesmente entendido como a expressão natural da debilidade intelectual e emocional de uma adolescente, mas como a vivência de uma dor subjetiva, em grande medida construída em seu intercâmbio com a realidade objetiva.

O adolescente no processo de construção de sua personalidade, ao deparar-se com uma realidade objetiva que não o potencializa, mas que ao contrário, o limita, na medida em que não o respeita em seu desenvolvimento, não o acolhe em suas dificuldades e não o integra em atividades condizentes com as suas novas capacidades físicas e intelectuais, pode não reconhecer-se como um ser constituído socialmente. Esse estranhamento frente a uma dimensão que o constitui, pode gerar a formação de uma subjetividade em si, parcial, muitas vezes incapaz de dominar as suas emoções e de estabelecer relações entre os seus sentimentos, atos, valores, pensamentos e a sua condição de vida.

A Psicologia Histórico-Cultural defende que a adolescência não necessariamente é um período de egocentrismo, de impulsividade, de intensa e incontrollável emoção. A adolescência, segundo Vygotski (1995), tem o potencial para ser um período de grande desenvolvimento intelectual, no qual pode ocorrer a ampliação da consciência, a transformação do pensamento e o desenvolvimento do autodomínio da conduta. A efetivação destas potencialidades está atrelada às oportunidades oferecidas aos jovens para alavancarem o seu conhecimento sobre si no mundo. A ausência desse conhecimento, por sua vez, pode gerar condições para que caiam na individualização, na culpabilização, no imediatismo, na falta de perspectiva, nas indefinições sobre o que querem ou podem fazer e ser.

Clarisse apresenta as marcas de sua dor em sua pele, talvez seja esse o elemento que me faz lembrar dessa personagem quando penso no assunto sofrimento mental, mas vale destacar que muitos adolescentes reais vivenciam as suas dores de outras maneiras, muitas vezes de modo não tão visível. Clarisse, como uma representante do sofrimento de muitos adolescentes, nos ajuda a compreender que socialmente temos o dever ético de, por um lado, acolher e cuidar dos que vivenciam todo tipo de sofrimento, e, por outro, de oferecer as melhores condições objetivas para que o jovem construa um novo e rico mundo interno, com instrumentos que possibilitem a ampliação da consciência de si e do mundo. ■

Homofobia mata – as vidas de jovens LGBTTs são mais que números estatísticos



Paulo Vitor Palma Navasconi

Militante negro e membro do coletivo Yalodê-Badá. Coordenador estadual da cadeira LGBT do Fórum Paranaense de Juventude Negra. Graduado pela Universidade Estadual de Maringá (UEM) no ano de 2015. Mestrando em Subjetividade e práticas sociais na contemporaneidade na Universidade Estadual de Maringá. Membro do grupo de pesquisa "Deverso" em sexualidade, saúde e política.

De acordo com dados da Secretaria Nacional de Direitos Humanos a cada uma hora, um homossexual sofre algum tipo de violência no país. Pesquisa intitulada de Terceiro Relatório de Violência Homofóbica, lançada em fevereiro de 2016 e produzida pelo extinto Ministério das Mulheres, da Igualdade Racial e dos Direitos Humanos, destaca que ao menos cinco casos de violência homofóbica são registrados todos os dias no Brasil.

No ano de 2016 foram mortas 343 pessoas lésbicas, gays, bissexuais, travestis e transexuais (LGBTT) no Brasil. Isto significa que, aproximadamente a cada 25 horas, pelo menos uma pessoa com estas orientações sexuais é assassinada no país, segundo o Grupo Gay da Bahia (GGB). No entanto, é de suma importância destacar que esses dados tratam apenas de casos denunciados ou de mortes registradas, sendo assim, a quantidade de casos e números é muito maior, visto que o número de vítimas que não denunciam por medo ou por qualquer outro argumento não pode ser mensurado, bem como as mortes que passam a ser notificadas como causas terceiras ou então não notificadas.

Deste modo, essa realidade possivelmente é muito mais dramática e assustadora. Infelizmente estes números não são números isolados, com isto, ao falar sobre homofobia ou LGBTTfobia, demandamos entender estes fenômenos enquanto problemas estruturais, ou seja, a homofobia é um problema estrutural no Brasil que atinge milhares de pessoas nas ruas e em suas próprias casas. Segundo Giannazi (2016), a homofobia é um problema estrutural "operando de forma a desumanizar as expressões de sexualidade divergentes da heterossexual, atingindo a população de lésbicas, gays, bissexuais, travestis e transexuais em todos os níveis e podendo ser encontrada nos mais diversos espaços".

Em suma, a homofobia não admite o direito fundamental de as pessoas terem e assumirem uma identidade de gênero, que não compatibiliza com seu sexo biológico, e uma orientação sexual que não seja a heterossexual. Mas a homofobia vai além. Também implica a hierarquização das diferentes sexualidades e a opressão do estabelecimento de que a heterossexualidade é a norma, o padrão de sexualidade "normal", comum, correto, natural, e que não comporta a diversidade.

Itaberli Lozano Rosa de 17 anos fora mais uma vítima, que agora entra para o rol dos dados estatísticos. Itaberli foi assassinado pela mãe e pelo padrasto no fim do ano passado. Ainda em 2016, Alex Medeiros Moraes matou seu filho de 8 anos pois queria "ensiná-lo a virar homem", porque, segundo o pai, o garoto gostava de dança do ventre, tinha o hábito de vestir as roupas das irmãs e gostava de lavar louça. Novamente, infelizmente estes casos não são realidades isoladas e distantes das quais estamos acostumados vivenciar. Pelo contrário, essas realidades estão mais próximas do que imaginamos.

Assim como Jair Bolsonaro afirmou em um vídeo em 2016 que "gays tem que morrer mesmo", podemos encontrar em diversos fóruns e grupos em redes sociais seguintes questionamentos e indagações: "O que é ser pior preto ou viado?", "Viado tem que morrer!", "Prefiro ter um



filho bandido que viado". Essas frases nada mais são que um reflexo da realidade da qual encontramos-nos inseridos/as e que tomamos na maioria das vezes como natural e "normal".

Agora imagine comigo, quantas vezes esses jovens não escutaram "você está morto para mim", "agora você vai se endireitar" ou "eu preferiria que você fosse marginal, usuário de drogas (e todas as construções de conceitos "abomináveis" existentes) ao invés de LGBTT", essas assertivas infelizmente se encontram relacionadas aos imaginários de várias famílias, e arrisco-me a dizer que este imaginário encontra-se numa grande parcela da população brasileira, afinal somos o país que mais mata LGBTTs, segundo (GGB).

Esta realidade, portanto, permite e, conseqüentemente, cria a ideia de naturalidade, bem como de uma autorização social em se pode agredir com a finalidade de que a pessoa LGBTT volte à norma minimamente. Não importa o modo, porém o importante é que esta pessoa "se endireite", seja com tapas, socos, xingamentos, recriminações, idas a psicólogos/os cristãos, ou com inúmeras ameaças que fazem parte dessa terapêutica que visa única e exclusivamente trazer esse sujeito às raíças da normalidade ocasionalmente rompida, podendo levar a morte.

Para tanto, que a morte deste rapaz assim como das demais pessoas não sejam esquecidas. A luta pelos direitos civis e humanos é necessária, mas compreendemos que nesse modelo de organização social é impossível a garantia da plena liberdade dos sujeitos e, portanto, da garantia plena de direitos. A superação do sistema patriarcal-capitalista-racista-machista e LGBTTfóbico é necessária e urgente. ■

Rolfing
Brasil
integração estrutural

Rolfing é um sistema de reestruturação corporal e educação do movimento no qual o profissional manipula o tecido conjuntivo que envolve e conecta nossos músculos e ossos (chamado fásia), liberando as tensões existentes em segmentos corporais como pés, pernas, quadris, tórax, pescoço e cabeça, realinhando-os à gravidade.

Com Rolfing o corpo ganha equilíbrio e não precisa gastar tanta energia para realizar movimentos básicos como manter-se em pé ou caminhar.

A sensação de totalidade adquirida com o Rolfing também contribui para a evolução pessoal, na medida em que estimula o autoconhecimento.

José Henrique Bronze Dias
Rolfista Estrutural e Movimento
rolfingmaringa@gmail.com
Maringá (44) 3031-2280 / 9973-3905
Londrina (43) 9617-6600

“Tristeza não tem fim, felicidade sim” – sobre o sofrimento psíquico e os dias atuais



Marcos Mariani Casadore

Formado em Psicologia pela Unesp de Assis, mesma instituição em que fez mestrado e doutorado. Atualmente, trabalha como professor universitário



E então é-nos apresentada uma questão que se coloca como constante desafio para a psicologia: em qual ponto diferiríamos e caracterizaríamos o sofrimento psíquico como estado de ânimo ou categorizado como uma espécie de funcionamento psicopatológico do sujeito? Em linhas mais gerais: qual seria a linha fronteira que separa a tristeza da depressão, a tensão, excitação, estresse, de uma ansiedade crônica? Claro, há fatores que auxiliam essa constatação: basicamente, a severidade e gravidade desse estado, sua durabilidade e, ainda, a capacidade ou não do sujeito em lidar com tais condições. De qualquer modo, a intenção desta digressão não é esboçar classificações entre psicopatologias, apontá-las, detectá-las: já temos muitos canais que se dedicam a isso pelo mundo. A ideia seria caminharmos um pouco no sentido contrário e pensar criticamente sobre tais “condições” – além do mais, tristeza e ansiedade fazem parte da vida, do cotidiano, permeiam nossas relações o tempo todo.

Para quem está imerso nos estudos da psicologia e trabalha com isso, tais questões podem parecer comuns e fundamentais, fazem parte do nosso campo de discussão constante. Mas há de termos em vista, sempre, que aqueles que procuram pela psicologia (ou por outras alternativas terapêuticas) como auxílio para lidar com sentimentos e sensações ruins nem sempre possuem de antemão uma leitura e postura mais fundamentada e crítica com relação a isso. É inegável que vivemos atualmente num entremeio de discursos instituídos culturalmente e corroborados dia pós dia por canais midiáticos ou de propaganda que exaltam a importância do bem-estar e da felicidade. O quanto esses discursos atendem direta ou indiretamente interesses mercadológicos inseridos numa lógica do modo de produção capitalista é assunto para outro momento – aqui nos basta constatar essa ligação. De qualquer modo, atingem a todos nós enquanto sociedade e influenciam diretamente no modo como concebemos nossas próprias atividades. Emprestamos, todos, alguns desses modelos e ideias para serem os nossos e, muitas vezes sem perceber, seguimos adiante pelos caminhos que nos são apontados, mas não necessariamente escolhidos de modo mais refletido.

Sem a pretensão de se estender sobre nossas expectativas de vida e de construção social atreladas aos discursos mercadológicos contemporâneos, queria atentar a um recorte um pouco mais “micro”, voltado ao sujeito: é o otimismo, a felicidade, o pensamento positivo que aparecem como norteadores. Considerando nosso contexto social individualista, como destacado por inúmeros sociólogos referenciais, temos atrelado a isso a ideia de responsabilização do sujeito: assumimos como consequência de nossos próprios atos, de nossas decisões, nossas vitórias e conquistas, mas, também, nossos fracassos. Já não bastasse nossa condição humana essencialmente desamparada e frustrada frente às

imposições de uma vida em sociedade – como já salientou Freud em estudos que completam um século de existência –, encontramos nessa conjuntura social atual, em específico, a exaltação da felicidade e forte rejeição da derrota, da tristeza, da tensão, da falta de expectativa de evolução e desenvolvimento: estamos ainda mais propensos a nos afundar num sentimento esvaziado de incapacidade e ausência de sentido. A culpabilização inerente à assunção de responsabilidades pela própria “ineficácia” pode, de repente, fazer com que não consigamos seguir adiante com aquilo que nos é culturalmente exigido. A ansiedade e tensão numa busca por atender a expectativas, ou o abatimento por nunca conseguir, podem vir a ser constantes (e, de fato, duradouros e severos).

Por fim, cabe sempre relevarmos. É necessário seguir com ressalvas, com auto-observação, com pensamento crítico. Ansiedade e tristeza fazem parte da vida, e não devem ser evitadas, mas experienciadas, vivenciadas, elaboradas, superadas. Em algum momento deixamos de considerar como natural essas sensações, e passamos a evitá-las como se fossem, invariavelmente, doenças. Como se nos fizessem mal e somente mal. Há um potencial positivo nas vivências dessas experiências de ansiedade e tristeza: elas nos fazem caminhar, ou parar para refletir; despertam novas percepções, nos exigem novas organizações de ideias, tomadas de decisões, elaborações. A sensação que temos ao vivenciá-las pode não ser prazerosa, mas nem só de prazeres se faz a vida. Saúde e bem-estar tem mais a ver com nossa capacidade de seguir adiante e lidar com os conflitos que nos são apresentados o tempo todo do que com prazeres e felicidade. A harmonia, a cadência, está justamente num gradativo de “altos e baixos”, e não num funcionamento estático de completa felicidade – algo utópico e inexistente. Um dos maiores problemas intrínsecos aos discursos medicalizantes encontra-se justamente nessa tendência de patologizar aquilo que é da ordem do natural.

Nessa eterna variância cultural “normal/patológico”, a ideia de normal cada vez mais se vincula a uma existência insípida disfarçada de “completamente feliz”. Não se trata de desmerecer ou desqualificar o sofrimento psíquico e o adoecimento, mas, antes de tudo, distingui-lo dentre diagnósticos generalizados que abarcam qualquer sensação desprazerosa. Há a incapacidade de se lidar com estados severos de ansiedade e depressão que, de fato, demandam ajuda, apoio e acompanhamento profissional – mas há um cuidado inerente a essas considerações. “Tristeza não tem fim, felicidade sim”, dizia Jobim: o verso não necessariamente carrega puro pessimismo e desespero, mas diz também de uma condição comum à nossa vida em sociedade. Sabemos lidar com isso? Podemos lidar com isso? De um modo ou de outro, lidamos o tempo todo – cabe considerarmos de que maneira, e com que pensamento e postura. ■

CONEXÕES

Autonomia, solidariedade e responsabilidade: bases para a nova educação



Mayara Tatibana Bortolotto

Graduada em Arquitetura e Urbanismo (UEM) com créditos no Mestrado de Metodologia de Projeto (UEM/UEL). Professora de Ballet e Sling Dance.

Localizada a 30 quilômetros da cidade do Porto, a Escola Básica da Ponte é uma das instituições de ensino básico da rede pública portuguesa. Atualmente, o edifício onde está instalada é dividido com a Escola Básica São Tomé de Negrelos, de metodologia tradicional, atendendo cerca de 200 crianças e adolescentes.

Em 1976, Portugal acabara de passar por uma ditadura de quase 50 anos e suas escolas apresentavam níveis precários, tanto físicos quanto pedagógicos. Os edifícios não eram apropriados para receber os alunos, o ensino causava desinteresse e o aumento da violência interna desacreditava os profissionais da educação. A Escola Básica da Ponte encontrava-se nessa situação e tentava lidar com o prédio em decadência e a pedagogia maçante baseada nos manuais nacionais de educação.

Um crescente questionamento a respeito dos problemas da escola encontrou no professor José Pacheco uma figura disposta a repensar e reestruturar o modelo de ensino da instituição sem fugir do currículo nacional. Ele coordenou a instituição desde 1976 até a sua aposentadoria e foi um dos idealizadores da nova metodologia aplicada na Ponte.

Eram três princípios norteadores de ensino: autonomia, solidariedade e responsabilidade. Mais tarde, optou-se pela extinção das séries, aberturas das salas de aulas em espaços de trabalho e a não aplicação de provas. O professor passou a ser um orientador educativo que está disponível para todos os estudantes e que os orienta em questões acadêmicas e comportamentais. A ideia é de um ensino horizontal, onde professores e alunos desenvolvem um trabalho em equipe em uma construção coletiva do saber. Dessa forma, é possível que todos possam aprender e ensinar conjuntamente.

O modelo adotado permite que alunos de diferentes idades se organizem em grupos com interesses em comum para desenvolver projetos de pesquisa, podendo se reorganizar de acordo com temas e afinidade.

Além disso, no início de cada ano, o aluno escolhe um tutor que será responsável por orientá-lo. Eles vão avaliar juntos os temas de projetos, prazos, atividades e quais objetivos foram alcançados, através de diálogos e planos quinzenais elaborados pelos dois.

Também há a divisão por núcleos, em que cada etapa é composta por competências que o estudante deve atingir antes de passar para o núcleo seguinte, são os chamados Perfis de Transição. São três núcleos: Iniciação, Consolidação e Aprofundamento, aonde o aluno vai construindo gradativamente sua autonomia no planejamento, gestão do currículo nacional e atividades individuais.

As decisões dentro da Escola da Ponte são tomadas em conjunto durante todo o ano em assembleias semanais que reúnem estudantes, pais e funcionários. Além disso, alguns instrumentos pedagógicos reforçam a coletividade e promovem a cidadania. O apoio e envolvimento da comunidade e da família são cruciais para o sucesso do projeto.

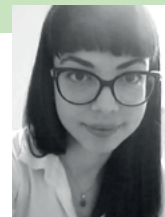
Todos os anos a Ponte publica seus documentos e realiza uma auto avaliação que abrange profissionais e estudantes, analisando a evolução de cada um tanto no que diz respeito ao aprendizado quanto aos processos democráticos internos.

Após sua aposentadoria, José Pacheco se mudou para o Brasil onde coordena mais de 200 projetos para uma nova educação, o de maior expressão é o Projeto Âncora em Cotia/SP, e defende que temos todas as ferramentas para reestruturar o ensino no país:

Eu gostaria muito que o Brasil percebesse que tem tudo o que precisa, há imensos projetos que nós estamos a acompanhar que provam isso. O que o Brasil precisa hoje, mais do que nada, é ter o dom da autoestima e da solidariedade para que este gigante chamado Brasil deixe de estar eternamente deitado em berço esplêndido e perceba que aqui, no sul, que está a começar o futuro da educação no mundo. (PACHECO, 2016) ■

Os perfis de Transição estão disponíveis no site da Escola da Ponte: <http://www.escolada-ponte.pt/docs.html>

O papel social do design na modernidade líquida



Aline Jorge

Formada em Letras, especialista em Gestão da Comunicação Empresarial e em Gestão Estratégica de Design e Inovação, graduanda em Design de Produto e sócia do estúdio de design Vermelho Panda.

A palavra “líquida” é a metáfora mais adequada para representar o momento atual. Afinal, tudo que é sólido se desmancha, bem disse Marx. Assim também acontece com a modernidade. A geração atual passa por uma situação de mudanças rápidas e inevitáveis. Nesta modernidade, chamada de líquida, o tempo se tornou a arma na conquista do espaço. Hoje, o poder pode se mover com a velocidade do sinal eletrônico, de forma instantânea. Segundo Bauman, o poder tornou-se, realmente, extraterritorial, não mais limitado ou desacelerado pela resistência do espaço, fazendo desaparecer a noção de “próximo” e “distante”, como uma ordem dada pelo celular: a presença física não é mais essencial, e a proximidade pode existir, de certa forma, mesmo à distância. Isso significa que as pessoas que exercem o poder não precisam mais estar presentes para se fazerem ouvir. Trata-se de um poder cada vez mais móvel, escorregadio, evasivo e fugitivo. Tudo isso faz com que o menor, o mais leve, o mais portátil, seja o melhor e represente o progresso, em uma sociedade em que os laços são feitos de líquidos que se desfazem a cada momento, sem criar forma sólida e, muito menos, raízes.

Dentro da modernidade líquida está presente o consumo e sua evolução na sociedade: de produtores estruturados na segurança e estabilidade para uma sociedade consumista, instável e líquida, em que o ambiente existencial se transformou em sociedade de consumidores. É uma verdadeira passagem do consumo para o consumismo, tendo, com isso, a sociedade de consumidores como a maior mantenedora desse atributo. Segundo Huxley, “a ditadura perfeita terá as aparências da democracia, uma prisão sem muros na qual os prisioneiros não sonharão com a fuga. Um sistema de escravidão onde, graças ao consumo e ao divertimento, os escravos terão amor à sua escravidão.

Consumir é o que dá sentido à sociedade contemporânea, nessa ânsia eterna por

rapidez e quantidade. E eis aqui o desafio do designer de hoje, inserido nesta sociedade líquida-moderna e de desejos efêmeros: projetar e pensar produtos de desejos reais. Nesta sociedade de realizações instantâneas e de felicidade consumidora, o designer possui um papel divisório e fundamental.

Frente a essas perspectivas, o design social se destaca, já que busca desviar o foco do produto, da elite econômica e do consumismo, e ater-se ao desenvolvimento social, à sustentabilidade, à coletividade e ao bem comum, criando mudanças positivas. Existe algo em torno do design, assim como da arte, que quer o transformar em algo inacessível. Porém o design, por natureza, surge na contramão dessa visão meramente consumista e líquida. Os designers possuem responsabilidade social e são capazes de causar uma mudança real no mundo através do design bom e responsável, podendo contribuir com o desenvolvimento de produtos mais ecológicos, selecionando cuidadosamente os materiais utilizados.

Assim, a modernidade líquida pode ser encarada pelo designer como um grande e atual desafio, pensando em soluções para pessoas que, muitas vezes, não possuem consciência de suas necessidades. Ou, ainda, que possuem consciência mas que não possuem oportunidades para que seus problemas sejam solucionados. O design, aliado à responsabilidade social, pode trazer ao mundo coisas boas e fundamentais, sendo acessível, útil e, quem sabe, educativo, em uma sociedade em que muitos se encontram perdidos em vontades e desejos simbólicos. ■



PSICANÁLISE

Felicidade e sofrimento: um olhar psicanalítico sobre a cultura da analgesia


Aline Sanches

Doutora em filosofia, psicanalista e professora do departamento de psicologia da UEM.


Lígia Murassaki

Acadêmica do 2º ano de Psicologia na UEM.


Nicoli Guerra

Acadêmica do 2º ano de Psicologia na UEM.

Na obra *O mal-estar na civilização* (1930), Freud aborda o tema da felicidade, afirmando que se trata de algo inerente ao desejo humano, ou seja, todos os homens buscam ser felizes. Paradoxalmente, nossa própria constituição restringe nossas possibilidades de felicidade e “o sofrer nos ameaça a partir de três lados”: do próprio corpo, com suas dores e medos; do mundo externo; e das relações com os outros seres humanos (Freud, 1930, p.31). Desse modo, a busca pela felicidade se traduziria mais pela evitação do sofrimento do que pela vivência de fortes prazeres. Ela dependeria de uma certa “arte de viver”, cujas diversas receitas podem ser encontradas nos registros deixados por inúmeros filósofos e sábios ao longo de nossa história.

Ora, se a felicidade pode ser considerada uma meta natural do ser humano, em nossa cultura ela adquire uma faceta singular, em que deixa de ser uma busca para se tornar uma imposição. Vivemos

em uma sociedade que prega o prazer imediato e ininterrupto por meio do consumo. Vivemos em uma cultura da analgesia, em que não basta minimizar o sofrimento, mas este deve ser abolido.

Inseridos nesse contexto, em que o “ser feliz” tornou-se uma obrigação, os sujeitos não mais encaram a felicidade como uma possibilidade, como resultado do cultivo de certos modos de viver, e sim como um dever a ser cumprido. Franco (2009) afirma que “Essa postura implica uma mudança radical em nossas estruturas psíquicas: o que antes era considerado de pertinência do Id (a busca do prazer) passou a ser de pertinência ao Superego”. A obrigatoriedade de ser feliz, atrelada ao rigoroso controle do Superego frente aos moldes de uma sociedade de consumo, aparece então intimamente ligada ao adoecimento psíquico dos indivíduos e, ironicamente, leva ao encontro da infelicidade que tanto se quer fugir.

Diante de tantas imposições feitas pela

sociedade capitalista para se alcançar uma “norma” do que é ser feliz, os indivíduos passam a perseguir um ideal de felicidade – o que se comprova pelo sucesso dos livros de autoajuda – sem se dar conta do quanto este ideal é incompatível com a vida. As imposições para se alcançar uma felicidade padronizada, idealizada, acabam arrastando a pessoa para a frustração, culpa, sentimentos de exclusão e impotência. Mais do que isso, as tentativas de anestesiá-la e de fugir do sofrimento, impedem que o ser humano adquira recursos psíquicos para lidar com o desprazer e com a frustração, o lançando em um ciclo vicioso que infantiliza e inibe a expansão da vida.

A teoria psicanalítica nos ensina que o desenvolvimento humano é um caminhar lento e gradativo em direção a uma convivência cada vez mais suportável com o sofrimento e o desprazer. O sofrimento se impõe em nossa existência e nos obriga a crescer, a nos fortalecer e

amadurecer. As práticas psicoterapêuticas devem trabalhar para que o sofrimento possa ser encarado e não evitado ou anestesiado, sobretudo nos casos em que este é tão insuportável a ponto de gerar sintomas físicos e psíquicos. É nesse sentido que elas devem se opor ao imperativo dominante da felicidade imediata e ininterrupta tão propagada pela nossa cultura do consumo e das drogas, que não oferece nem tempo nem espaço para as experiências de lutos, fracassos e desprazer.

Como dizia o poeta: “tristeza não tem fim, felicidade sim...”. Longe de querer propor uma cultura do sofrimento em oposição ao imperativo da felicidade, pretende-se apenas que o sofrimento seja tratado com mais respeito e dignidade, que seja acolhido em nossa existência como parte necessária da própria concretização da felicidade. ■

CURSO DE FORMAÇÃO EM GESTALT-TERAPIA



ESCOLA PARANAENSE
DE GESTALT-TERAPIA

Coordenação geral

prof. Helen Messias Guzmán CRP: 08/04 449

12 anos de experiência na formação de Gestalt-terapeutas

**TURMA 2017
CONFIRMADA**

inscreva-se

Renomados estudiosos e autores da GT fazem parte do corpo docente:

Phd. Ênio Brito Pinto/SP

Phd. Jorge Ponciano Ribeiro/DF

Dr. Adriano Furtado Holanda/PR

Dra. Karina Okajima Fukumitsu/SP

Ms. Angela Schillings/SC

Ms. Hugo Elidio Rodrigues/RJ

Ms. Lilian Meyer Frazão/SP

Ms. Raquel Pinheiro Antoniassi / PR

Ms. Roberto Peres Veras/SP

Ms. Silvia Ivancko/SP

Esp. Luciana Rosa/SC

Podemos receber ainda alguns alunos para a turma de 2017. Aula aberta em forma de palestra inaugural do curso no dia 24/03 às 19:30 horas no Shopping Catuai/ auditório da Trecsson com a gestalt-terapeuta, doutora em suicídio pela USP e pós-doutoranda pela mesma instituição: Dra. Karina Okajima Fukumitsu. Tema: “SE TEM VIDA TEM JEITO”. Venha fazer parte da comunidade gestáltica que cresce cada vez mais em Maringá e no Paraná!

*Inscrições para o curso e reserva de vaga para a palestra pelos telefones: 44 3262.2530
44 9987.2442 (Whatsapp)
Ou através do e-mail: epg@tangonet.com.br*

parceiros



EPOCHÉ
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO
HUMANO



CRP RESPONDE

#vamosjuntos?



Conselho
Regional de
Psicologia
do Paraná

www.crppr.org.br
facebook.com/crppr
instagram: @crp_pr

Coluna do Conselho Regional de Psicologia (CRP-PR) trará informações e responderá dúvidas sobre a profissão e o exercício profissional a cada edição.



Você conhece e sabe qual a função do Conselho Regional de Psicologia? Se não, vamos nos apresentar: muito prazer! O CRP-PR é uma autarquia federal (o que significa dizer que é uma entidade pública e autônoma) criada para orientar, fiscalizar e disciplinar a profissão de psicólogo(a), para que a categoria possa oferecer seus serviços de forma ética e cada vez com mais qualidade para a população.

Mas, determinar quais condutas são éticas ou adequadas e orientar o exercício profissional é algo que só poderia ser realizada pelas(os) próprias(os) psicólogas(os), não é? Por isso mesmo, toda a gestão do Conselho é realizada por um grupo de 30 profissionais que são eleitos como conselheiras(os) para um mandato de três anos por votação direta da categoria. Estas(es) psicólogas(os), quinze efetivos e quinze suplentes, compõem o Plenário, órgão plural e democrático responsável por todas as decisões da instituição.

A estes profissionais eleitos, unem-se outros, como colaboradores. São psicólogas(os) voluntárias(os) que dedicam parte do seu tempo para o avanço da profissão. Estas(es) profissionais se ligam às Comissões Permanentes – como a de Ética, a de Orientação e Fiscalização e a de Direitos Humanos – ou às Comissões Especiais (Temáticas), que tratam de assuntos específicos da profissão como, por exemplo, a Comissão do Psicólogo Iniciante, a de Psicologia Clínica, Psicologia Organizacional e do Trabalho e a Comissão de Mobilidade Humana e Trânsito, entre outras.

Nestes espaços, o CRP-PR realiza discussões importantes sobre

os temas emergentes no exercício profissional em cada área. Estes conteúdos técnicos subsidiam as decisões do Plenário, podendo resultar em notas técnicas, recomendações ou resoluções ou ainda serem compilados em publicações, tornando-se referências para a atuação e contribuindo para o debate e o crescimento da Psicologia como ciência e profissão na sociedade.

E os estudantes?

Nesta gestão, que está à frente do CRP-PR desde setembro de 2016, a Comissão de Estudantes foi retomada. O principal objetivo é aproximar os estudantes ao Conselho e abrir um espaço para que os futuros profissionais possam debater temas importantes e participar de ações práticas em prol da profissão. A primeira reunião da comissão, que já está estabelecida em Maringá, ocorre no início de março.

O espaço está aberto a todas(os) as(os) estudantes regularmente matriculadas(os) no curso de Psicologia, independente do período. Para participar não há custo algum, basta que a(o) estudante compareça às reuniões e passe a contribuir com suas ideias inovadoras, criatividade e conhecimento.

Além da Comissão, o CRP-PR passa também, a partir desta edição, a ter este espaço para a troca de ideias. Se você tem dúvidas que gostaria de ver respondidas pela coluna escreva para crpmaringa@crppr.org.br. Venha participar e contribuir para o fortalecimento da profissão. #vamosjuntos? ■

Ieda Marinho de Sousa

Psicóloga

CRP 08/23988

44 99982 6062

ieda-marinho@hotmail.com



INTEGRAÇÃO

Psicologia & Desenvolvimento de Pessoas

44 9985 - 9839

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ajude crianças autistas a terem uma melhor qualidade de vida



Maycon Schimitz é formado em agronegócios, fez sua primeira viagem em 2007 e desde então se apaixonou pelo mundo de realizações de sonhos por meio de viagens. Trabalha como agente e viajou para 11 países no exterior.

Seja voluntário numa escola única para crianças com autismo, faça parte deste time que trabalha em prol enriquecimento da vida destas crianças e auxiliando eles com as atividades diárias.

Use sua criatividade e compaixão para se comunicar com crianças que diariamente enfrentam desafios, como os básicos do dia a dia, como fazer chá, pedalar uma bicicleta, se vestir, etc.

Voluntários irão auxiliar na sala de aula e atividades extras como dança, natação, karate e outras atividades recreativas ao ar livre.

A escola foi fundada em 1970 e tem capacidade para 92 estudantes. É a mais antiga escola na África do Sul a entender as necessidades de estudante que sofrem de desordens do espectro autista (DEA).

O voluntário irá acompanhar estudantes em classe estimulando sua criatividade. Compaixão, paciência e muita criatividade são um dos requisitos mais importantes.

O sistema de educação sabe da necessidade de ter maior número de educadores e profissionais, porém com suas limitações nem sempre é possível dividir a atenção igual, por isso a necessidade de voluntários, para ajudar cada criança com mais atenção, dedicando tempo para projetos diários e envolvimento no meio em que vivem.

CHEGADA: Serão recepcionados por um funcionário da Y2A e aconselhável chegar toda quinta para contar com os 3 dias de orientação incluso no projeto. A duração mínima é de 4 semanas de permanência.

ACOMODAÇÃO: Casa do voluntário, quarto dividido entre 3 ou 4 participantes com longe, cozinha e banheiro compartilhado. Tem opção também de casa de família, para aqueles que querem viver ainda mais a cultura.

ALIMENTAÇÃO: é servido na acomodação, inclui café da manhã e janta, sendo almoço por conta, muitos voluntários cozinham e dividem comida entre eles ou saem para comer fora.

REQUISITOS: Inglês intermediário e Idade mínima de 18 anos.



Quando decidi fazer minha segunda viagem internacional, não queria somente viajar e descobrir novos lugares, queria ter uma experiência única. Algo que fizesse ser lembrado e lembrar para vida toda, que não faria a diferença na minha vida e também na vida de outros.

Decidi viajar para EUA e participar num acampamento de verão para pessoas especiais. Fiz voluntário anteriormente no Brasil e conhecia pouco do que iria fazer e como eram algumas necessidades, mas no acampamento iria ter tudo isso, mas a vivência do dia a dia. Era uma rotina bem árdua, acordar cedinho, preparar os campistas para o dia, trocar fraldas, dar banho, arrumar as camas, levar para enfermaria para tomar os medicamentos diários e tomar café, recebíamos uma agenda de todas as atividades, como natação, hiking, canoa, artes, andar de cavalo, praticar esportes, etc. Toda atividades que para nós é algo simples, para eles algumas são um desafio, como colocar miçanga num fio de nylon e dar nó, ou pintar desenho dentro do traço.

Mas tudo isso só foi possível porque fui com muita mente aberta, lembro da primeira semana, que recebemos instruções de primeiros socorros e treinamento. Tudo para nos preparar para recebê-los no primeiro dia, quando o ônibus chegou, lembro que fiquei em choque, porque na minha cabeça era só síndrome de down (por algum motivo a única deficiência que achava na época que era possível ficar uma semana a 4 semanas longe da família e conseguir se virar bem), no acampamento tinha todas necessidades que poderia imaginar, desde quem teve paralisia infantil, quanto quem era cego, surdo e sem os membros.

Sem contar o susto que levei quando uma campista pulou da cadeira e correu com suas perninhas apontadas, braços curtos e foi dar abraço a uma das funcionárias que ela conheceu na temporada no ano anterior, não preciso nem falar neh, chorei aos prantos de emoção, e daí era auxiliado que quando fosse acontecer isso, desde que não oferecêssemos perigo para os campistas, deveríamos nos retirar para que não causasse algum desconforto para eles.

Quando paro e penso tudo que vivi e os desafios que enfrentei e ajudei eles a enfrentarem, não tem como comparar com todas viagens e experiências que tive até o momento. Trabalhar com pessoas com necessidades especiais fez eu descobrir um novo "Eu", ver o mundo de outro jeito, que o que fazemos não é nada comparada com o que eles podem fazer e os desafios do dia a dia. Ser voluntário e trabalhar direto com pessoas com suas diversas necessidades, pude perceber que tudo é possível, muitas realizações são graças ao trabalho que dedica à eles, ao tempo e ao amor que ofereceu.

Conheci mais sobre o autismo no camp, o mundo que eles veem de uma forma única, que as vezes são mal compreendidos, ou que não acompanham a gente, mas percebi o contrário, que nós que muitas vezes não entendemos, eles veem além do que podemos imaginar no momento.

Além de aprender a lidar com paciência, melhorei meu inglês, conheci um mundo que não esperava viver e de onde iria aprender tanto. Fiz amizade com pessoas do mundo todo que até hoje mantenho contato e descobri que o mundo só é pequeno se sonharmos pequeno. ■



Bauman



O início de 2017 foi marcado pela notícia do falecimento do ilustre sociólogo polonês Zygmunt Bauman, aos 91 anos. Entre suas principais contribuições se destaca o termo “líquidez” que remete a expressões voláteis de vivências na pós-modernidade, marcada por mudanças frente a ordem social, ao consumismo e ao cenário político. O legado de Bauman se estende em mais de 50 obras e para conduzir o leitor à uma experiência com este fabuloso humano, o JPF elaborou um top 5, com indagações que estes livros podem auxiliar a responder.

1. Mal-estar na pós-modernidade – Parafraseando Sigmund Freud? Qual mal-estar permeia nosso dia-a-dia?
2. Amor líquido – É possível o amor em ritmos de desencontros? Como o consumo está embutido no amor e o faz descartável?
3. Globalização – Como se constituem as fronteiras em um mundo globalizado? Globalização para quem?
4. Comunidade – É possível a vida com

segurança e liberdade? É válida a troca de um pelo outro?

5. Vida para consumo – Será que o autor exagerou no título?

Para finalizar, convidamos você, leitor, que deseja acrescentar um livro neste ranque, ou que leu algumas destas obras a partir desta indicação, conte para nós o que você pode apreender! Envie uma mensagem para a nossa caixa de entrada (inbox) do Facebook, na fanpage do Instituto Psicologia em Foco, e na próxima edição publicaremos sua sugestão ou comentário na carta do leitor. ■

CULTURA E ENTRETENIMENTO

Bates Motel: intersecções entre a psicanálise e a psicose



Alerta: este texto contém spoiler.

A série Bates Motel, criada em 2013, é baseada no filme Psicose, de 1960, produzido pelo diretor Alfred Hitchcock (1899–1980). Trata-se de um drama que acontece em um pequeno hotel na cidade de White Pine Bay. A história retrata a estranha e simbiótica relação entre o protagonista, o jovem Norman Bates, e a sua mãe, Norma.

Norman cresceu em um ambiente hostil, se tornando o principal expectador das violências sofridas por sua mãe na relação com seu pai. Tal ambiente lhe causava demasiada angústia e, para lidar com essa realidade, o jovem passou a desenvolver momentos de blecaute ou perda de consciência. Em um de seus blecautes, acaba matando seu pai em defesa de si e de sua mãe. É nesse momento que Norman cumpre a saga do Édipo Rei e tira seu pai de cena, assumindo o papel de protetor da mãe e, posteriormente, desenvolvendo fantasias sexuais incestuosas.

Ao longo dos episódios percebe-se que não houve a castração por parte do pai do adolescente, compreendendo-se que a lei lhe foi imposta pela mãe. Contudo, as leis de Norma

lhes são restritas, impedindo o desenvolvimento do adolescente, principalmente no que se refere a sua sexualidade e sociabilidade. Norman é parte de Norma, é aquele que a segue fielmente, sendo seu confidente e parceiro de suas facetas.

Essa proximidade entre os dois se faz ainda mais nítida quando ambos trocam juras e frases como: “Eu vou estar sempre aqui”; “Seremos sempre eu e você”; “Você significa mais para mim do que qualquer pessoa no mundo”. Mãe e filho vivem uma relação de obsessão um pelo outro, estando presente a todo momento o ciúme e controle, os quais impedem a entrada de um terceiro na relação. Norma e Norman se fundem em uma só pessoa.

Nessa fusão com a mãe, após certo tempo, a frequência dos episódios de blecaute aumenta, acontecendo sempre em situações de cunho sexual, em que o jovem é posto numa posição de objeto pelo Outro. Norman passa a ter alucinações com a mãe durante esses apagões. A partir de então, o personagem rompe com a realidade e internaliza a personalidade da mãe, recebendo o diagnóstico de Transtorno Dissociativo de Personalidade por seu psiquiatra. Com os episódios de blecaute e as alucinações, Norman se vê envolto em diversas cenas de assassinatos.



Emily Albuquerque

Graduada em Psicologia (CRP 08/24208) pela UEM em 2016. Mestranda em Subjetividade e práticas sociais na contemporaneidade na UEM. Membro do IPF e redatora do JPF.



Ieda Marinho

Psicóloga (CRP 08/23988) e membro do IPF.

de-se que a lei lhe foi imposta pela mãe. Contudo, as leis de Norma lhes são restritas, impedindo o desenvolvimento do adolescente, principalmente no que se refere a sua sexualidade e sociabilidade. Norman é parte de Norma, é aquele que a segue fielmente, sendo seu confidente e parceiro de suas facetas.

Essas cenas de assassinatos começam a se fazer presentes na memória de Norman, lhe causando confusão mental entre o real e o imaginário. Quando sua mãe toma conhecimento de tal confusão, a mesma decide por protegê-lo da realidade, negando para ele (e para si) o seu envolvimento com esses crimes. Porém, os blecautes se tornam mais intensos e as alucinações tomam novas formas. Norman passa a alucinar com Norma matando pessoas e, em especial, as mulheres que o seduziam. A mãe que mata, na verdade, é a mãe que por ele fora internalizada.

É possível compreender que Norman realiza a passagem ao ato pela via do real que representa, segundo Lacan (1962), uma maneira de fuga encontrada pelo sujeito devido a indisponibilidade de recursos simbólicos e, as mobilizações angustiantes que o encontro com o gozo do Outro provoca. Nesse último, o sujeito não tem noção da intensidade de seu ato na realidade. Lacan (1932), denominou este ato de “alívio afetivo”, uma tentativa de cura, de desconexão com o Outro.

Norman assassina as mulheres na tentativa de livrá-las de um mal que, na verdade, habita nele. Dessa forma, o objeto a ser golpeado pelo sujeito, apesar de estar no mundo externo, é a própria representação de ser do sujeito psicótico. Norman tenta matar partes do Outro gozador que se encontra nele, que não conseguem se colocar presentes devido a falência de recursos que este possui. Fazendo com que haja a cisão do Ego em situações angustiantes, deixando sua outra personalidade – a mãe – lidar com o que lhe é exterior. ■

o sofrimento na primeira infância

com Erika Parlato Oliveira

24.03 19h30
o que os bebês nos ensinam sobre o sofrimento psíquico?

25.03 9h-12h e 13h30-17h
psicanálise com bebês: intervenções na primeira infância

local
puc maringá

Inscrições e informações

44 99944-1530 (Toni/UniCesumar)
44 99929-5391 (Amanda/UniCesumar)
44 99901-3337 (Guilherme/Unifamma)
44 99909-9869 (Fernanda/Uem)
44 98404-8878 (Valéria Codato)

realização



patrocínio



apoio



24 e 25 de março

Sofrimento na primeira infância

com Erika Parlato Oliveira.

Psicanalista, Mestre em Linguística (UNICAMP), Doutora em Comunicação e Semiótica (PUC-SP), Doutora em Ciências Cognitivas e Psicolinguística (EHESS/Paris), Pós-doutora em Psiquiatria Infantil (Hôpital Pitié-Salpêtrière), Professora do Programa de Pós-graduação em Saúde da Criança e do Adolescente (Faculdade de Medicina - UFMG), Maître de Conférence em Psicologia (Paris VII), Coordenadora da Coleção "Começos e tropeços na linguagem" (Instituto Langage)

Palestra de Sexta: O que os bebês nos ensinam sobre o sofrimento psíquico?

Palestra de Sábado:

Psicanálise com bebês: intervenções na primeira infância

Convites:

44 99944-1530 (Toni/UniCesumar)
44 99929-5391 (Amanda/UniCesumar)
44 99901-3337 (Guilherme/Unifamma)
44 99909-9869 (Fernanda/Uem)
44 98404-8878 (Valéria Codato)

FORMAÇÃO BÁSICA EM PSICANÁLISE

REQUISITOS:

- Conhecimento básico da teoria psicanalítica;
- Estar em atividade clínica (clínica particular ou instituição);
- Análise pessoal e supervisão.

CARGA HORÁRIA: 8 horas mensais
DURAÇÃO: 04 anos
Nº DE VAGAS: 16
PROCESSO SELETIVO: Entrevista individual e análise dos documentos
TAXA DE INSCRIÇÃO: R\$ 150,00
ANUIDADE: Matrícula R\$ 550,00 + 9 parcelas de R\$ 550,00

INSCRIÇÕES ABERTAS
INFORMAÇÕES: www.rodadepsicanalise.com.br
rodadepsicanalise@gmail.com
TEL: 44-9938-3542 // 44-9118-6069



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA OS ESPAÇOS DE FORMAÇÃO CLÍNICA

- ✓ I - Grupo de Trabalho: "A Psicanálise e sua Prática"
Encontros quinzenais, às segundas-feiras, das 18h30m às 20h
- ✓ II- Grupo de Trabalho: "A Clínica e seus Fundamentos"
Encontros quinzenais, às segundas-feiras, das 18h30m às 20h
- ✓ III- 4 lições sobre a Clínica Psicanalítica com crianças
Encontros mensais, aos sábados, das 09:00 às 12:00hrs
- ✓ IV - Supervisão Clínica



Inscrições e informações:
(44)32254561

atoanalitico@gmail.com

www.atoanalitico.wordpress.com

f Ato Analítico Psicanálise

FIQUE BEM INFORMADO

Leia as edições de nosso jornal também online:

www.institutopsicologiaemfoco.com.br



Voluntariado na ÁSIA

facebook.com/intercambioICI
www.ici.tur.br

Como funciona:

O ICI ferece projetos na Índia, Tailândia, Nepal, Sri Lanka e Vietnam, nas áreas de ensino e cuidado de crianças, idosos, mulheres e orfanatos. Onde você terá a oportunidade de contribuir cada dia em uma área diferente, de acordo com a necessidade de cada projeto.

O que inclui:

Transfers, acomodação em quartos compartilhados, 3 refeições por dia, workshops culturais, interação e jantar cultural com família local, coordenador local com suporte em inglês, transporte para acomodação/projeto/acomodação e doação para projetos, Índia e Nepal oferecem extra: Yoga, Henna e vestuário típico.

Projetos:

- Teaching
- Women Empowerment
- Child Care / Orphanage Work
- Elderly/Aged People
- Monk Teaching
- Care & Support to HIV Suffering Children
- Turtle Project.

PROJETOS ESPECIAIS:

Medical & Nursing: Voluntários são colocados em hospitais e clínicas, trabalhando diretamente com equipe médica e atendendo necessidade dos pacientes. A função que irão desenvolver dependerá da experiência que já possuem. É necessário ter conhecimento na área de saúde e comprovar as qualificações.

Beautification & Renovation: Trabalho voltado para renovação e revitalização de prédios educacionais, como creches, escolas públicas. Função do voluntário é deixar os centros mais atrativos. Projeto somente é confirmado caso tenha pelo menos 2 participantes inscritos. Necessário ter disposição para trabalho físico.

Animal care & rescue: Trabalho com animais de rua em clínicas, hospitais e abrigos. Voluntário vai auxiliar equipe médica, limpeza do local, cuidado e observação dos animais. Necessário ter experiência ou entender comportamento animal. Ideal para profissionais da área de veterinária.

Elephant Village: Projeto voltado pra auxiliar mulheres e crianças, principalmente meninas na área de educação, higiene e capacitação pessoal e profissional. Muitas vezes estas mulheres e meninas nunca terão a oportunidade de sair da comunidade, por este motivo IDEX construiu escola local para terem mais instrução e conhecimento, ajudando assim a serem aptas a frequentarem escolas regulares.

(44) 3305-3662

Av. Rio Branco, 155 - Zona 04 - Maringá - PR

(43) 3029-0203

Av. Ayrton Senna, 300 - Gleba Palhano - Londrina - PR

