SEQUENCIA EMOCIONAL

Freud

Vida Plena

Sequência Emocional - Introdução

- Dentro da terapia psicanalítica a sequência emocional assume importante papel na análise dos problemas e sintomas trazidos pelo paciente.
- Ela começou a ser formulada por Freud e está espalhada nas suas diversas publicações.
- A sequência emocional é um modelo que designa uma série de emoções e sentimento que formam um encadeamento de consequências que pode girar infinitamente, caso não seja solucionada, na vida de uma pessoa deixando a sensação de algo nunca resolvido.

Vida Plena

Eis a sequência emocional:

- Quando uma pessoa não tem o seu DESEJO satisfeito entra num estado de FRUSTRAÇÃO que leva ao ÓDIO e sua consequente ação, ou seja, a DESTRUIÇÃO. A partir daí surge a CULPA (sentimento de) que vai gerar a AUTOPUNIÇÃO (ou Autossabotagem) que leva à necessidade de REPARAÇÃO.

Esquematicamente:

DESEJO – FRUSTRAÇÃO – HOSTILIDADE – DESTRUIÇÃO – CULPA – AUTOPUNIÇÃO - REPARAÇÃO

- A sequência emocional pode não se fechar com um processo de reparação, levando a pessoa a viver novamente os mesmos sentimentos quando de uma nova experiência que se associa à representação da vivência anterior.
- Mas como isso é possível?
- Veremos nas próximas postagens mais detalhes de cada um desses elementos da Sequência Emocional e a resposta a essa pergunta.

Desejo

Desejo: Ato ou efeito de desejar; Anseio; Cobiça; Apetite carnal.

A concepção Freudiana do desejo refere-se especialmente ao desejo inconsciente, ligado a símbolos infantis.

O desejo está indissoluvelmente ligado a um “lembrança” e encontra sua realização na reprodução alucinatória das percepções que se tornaram sinais dessa satisfação.

O desejo é diferente da necessidade, porque o desejo não tem no seu fundamento relação com o objeto real, mas com a fantasia; é incontrolável à ação na medida em que procura impor-se sem levar em conta a linguagem e o inconsciente do outro, e exige absolutamente ser reconhecido por ele.

A criança possui desejo sem limites, contentando-se apenas com tudo o que se pode obter da mãe em relação ao afeto; porém, não tendo ainda a capacidade de distinguir a fantasia da realidade, não possui um objetivo definido, consequentemente não consegue a satisfação completa, estando sujeita a sempre ter frustração.

Frustração

Frustração: Ato ou efeito de frustrar-se; Psicanálise: Estado daquele que, por ausência de um objeto ou por um obstáculo externo ou interno, é privado da satisfação de um desejo ou de uma necessidade, que não atingiu o seu ideal, a sua ambição, o seu desejo.

A frustração é um estado do sujeito quando lhe é recusada, ou que recusa a si mesmo, a satisfação de um ato.

Uma das causa da neurose é a frustração, que cria resistências. Os sintomas da neurose nada mais são do que substitutos para as satisfações frustradas, porém nem toda frustração da satisfação de uma descarga de energia torna o sujeito em um neurótico. Este somente se torna um neurótico caso não encontre um substituto para o objeto real do mundo externo.

A capacidade de lidar com a frustração está ligada à capacidade de adaptação à realidade que o sujeito possui. A frustração é conhecida como princípio da realidade.

Faz parte do amadurecimento normal do indivíduo aprender a suportar a dor e adiar a gratificação. Ao fazer isso o indivíduo passa a reger-se menos pelo princípio de prazer e mais pelo princípio de realidade.

Ódio

Ódio: Paixão que impele a causar ou desejar mal a alguém; Ex: Rancor, raiva, ira, repugnância, antipatia, desprezo, repulsão...

O ódio apresenta um vínculo profundo com o desejo de saber. Para Freud, o prazer-desprazer de fato depende do conhecimento que se tem do real, tanto mais odiado quanto desconhecido. O real é, então, superestimado, em virtude da ameaça que representa.

A realidade impõe muitas frustrações ao Eu despreparado, desorganizado e confuso; desperta sentimento de ódio, ou seja, de um impulso incontrolável para evitar o desprazer. Com isso, o indivíduo reage aos acontecimentos com sentimentos distorcidos, tornando-se empecilho grave para o desenvolvimento do psiquismo da criança, estruturação do adolescente e equilíbrio do adulto; um Eu de qualidades distintas a preservar, desenvolver, aperfeiçoar e transmitir a vida. Porém, o ódio transforma-se em impulso profundamente destrutivo da própria vida.

O Eu com sentimentos deformados coloca-se em conflito com outrem, causando prejuízos físicos, mentais, emocionais e espirituais. Impulsiona-o a agir de maneira cega e inconsciente, transformando-se em um voraz credor, esvaziando toda auto-estima e vontade de resistir às exigências de seu egocentrismo doentio.

Destruição

Destruição: Ato ou efeito de destruir; demolir, arruinar, aniquilar, fazer desaparecer...

A destruição visa reduzir o indivíduo e o objeto a uma uniformidade e igualdade, em que não há destruição porque não há nada a destruir. Pode-se ver nisso uma das formas pela qual a destruição expressa o instinto de morte, cujo fim é criar o indiferenciado, o homogêneo, sem estrutura; em último empenho, um objeto desprovido de qualquer substância ou existência.

O ódio desgovernado é uma raiva crônica e leva o psiquismo humano a ter sentimentos de ressentimento. Com o emocional inflamado, o instinto de destruição é inevitável; há vontade de destruir a si mesmo ou a outrem, gerando um medo incontrolável, consequência da insegurança de destruir ou não destruir.

Desencadeada pelo sentimento de ódio, a destruição é a consequência da experiência de desapontamentos penosos. Quando o objeto de amor torna-se inesperadamente ausente, ou não mais de exclusividade, o sentimento se transforma em ódio, desencadeando o desejo de destruir o mesmo; os impulsos amorosos se transformam em impulsos agressivos, e tanto a inexistência da fonte de satisfação como as suas destruições são conteúdos de fantasia da criança e, posteriormente do adolescente e do adulto, transformando-o em neurótico obsessivo.

Culpa

Culpa: Conduta negligente ou imprudente; falta; transgressão; responsabilidade...
Há diversas culpas: “culpas impostas pelos outros”, “culpa decorrente de um êxito”, “assumir as culpas... dos outros”, “ culpa do ódio pelos próprios impulsos destrutivo”. Culpa

A culpa do ódio pelos próprios impulsos destrutivos ocorre principalmente nos indivíduos que possuem uma desarmonia entre sistemas e seus valores, que entram em rota de colisão com alguma descarga de energia psíquica contrária.

Essa culpa que surge do medo do superego insiste numa renúncia às satisfações instintivas, ao mesmo tempo em que faz isso, exige punição.

- Necessidade de autopunição e/ ou de reparo

  A necessidade de autopunição encontra facilmente a satisfação devido ao sentimento de culpa.

  O ser humano usa de subterfúgios para impor suas vontades e conseguir o que teimosamente deseja. Com frequência “fica doente” só para despertar atenção de outrem, sintam pena e cedam aos seus desejos.

  Mesmo assim, nem sempre os resultados são alcançados e, quando isso acontece, surge a autopunição, como sintomas psicossomáticos, tornando-se cada vez mais nervoso, angustiado, insatisfeito e deprimido.

  A necessidade de reparação está ligado à culpa e à angústia, no sentido de reparar o objeto de amor que destruiu, na fantasia, para tentar aliviar o sentimento, tirar desta forma o peso da consciência.

  Em muitos casos, há a renúncia a algo desejoso para fazer tudo pelos outros, sem discernimento. Doam demais, tiram de si próprios para dar aos outros, ou deixam de fazer para si para fazer pelos outros. A condição de bode expiatório também se enquadra neste item.

Contato

- fabionas@uol.com.br
- www.fabionasa.com.br

Vida Plena