

## INTRODUÇÃO

Este livro visa expor as ideias por trás de uma nova abordagem psicoterapêutica, que não se define por oposição a nenhuma das existentes e só tem a pretensão de ajudar a construir com os outros diferentes respostas para variados problemas.

Como surgiu? Da observação em contexto natural e da experiência clínica, vocacionada para a ajuda de seres humanos com problemas emocionais ao longo de 30 anos.

As primeiras ideias vieram da experiência de dez anos de trabalho nas ruas do Casal Ventoso<sup>1</sup>, um bairro de Lisboa que se transformou na maior “cena aberta” de droga da Europa nos anos noventa. Neste livro temos um capítulo que explica quais as observações mais importantes que conduziram à Terapia Sintónica e estão relacionadas com a intervenção naquele sítio<sup>2</sup>.

Sendo um meio dominado pelo perigo, durante anos habituei-me a dizer a jovens psicólogos e trabalhadores sociais para nunca se sentirem descontraídos no Casal Ventoso, o tema da sobrevivência ocupava naturalmente o centro do palco, como os adictos o faziam ali e como nós poderíamos também sobreviver.

A tensão existente nas ruas do bairro, fazia parte do seu charme junto de grupos de adolescentes que faziam questão de aí se deslocarem para comprar “erva” e “haxixe”, porque se podiam depois vangloriar de ter estado no centro daquele bairro, como alguém que entre na jaula de um leão pode sentir-se especial e diferente, apesar de o felino no momento estar a dormir profundamente.

A sobrevivência é uma das preocupações centrais dos seres humanos, compartilhada com a maioria dos seres vivos, sendo assim um dos elementos do mundo interno. Mas será que os seres humanos têm um mundo interno?

---

<sup>1</sup> De 1991 a 2001.

<sup>2</sup> Ver cap. XVIII, pág. 286 e seguintes.

O assunto é controverso, mas como acontece tantas vezes a evolução da vida obriga-nos todos a repensar respostas.

O movimento psicanalítico sempre considerou e defendeu a existência de um mundo interno.

Recentemente, a experiência vivida do outro lado do Atlântico e na Noruega, vem dar razão à investigação psicanalítica. Um grupo muito minoritário de seres humanos, conseguem esconder o acting out agressivo do olhar dos outros, de forma que a iminência da agressão brutal seja escondida, até ao momento em que alguém entra numa escola e mata 20 seres humanos em menos de cinco minutos!

O que dizer destas agressões tão brutais? Será que elas não estiveram a ser preparadas durante anos no mundo interno dos perpetradores?

Uma coisa que podemos dizer sobre este assunto é que se aceitarmos a existência de um mundo interno, então será líquido considerarmos que estas pessoas têm elevados níveis de stress interno, um conceito que na Terapia Sintónica decorre do reconhecimento da existência de um mundo interno. E não nos referimos apenas ao stress causado por doenças físicas ou o que se pode deprender da necessidade de criação de estratégias de coping<sup>3</sup>, mas o que resulta de desequilíbrios entre os elementos ou partes conscientes e inconscientes que constituem o mundo interno e que são basicamente as mesmas em todos os seres humanos.

As partes poderão ser as mesmas mas as proporções de cada uma afeta de tal forma o clima interno que sintomas psicopatológicos podem ser produzidos. Portanto subida do SI<sup>4</sup> e sintomas estão relacionados.

Para um ego fortalecido o stress representa um desafio que pode ser enfrentado de forma positiva, mas se existe um enfraquecimento do ego, ligado ao impacto de repetidos desapontamentos atuais e remotos, as dimensões do consciente e inconsciente na mente permanecem de costas viradas uma para a outra, o que associamos a uma possível eclosão de sintomas psicopatológicos e doenças que habitualmente consideramos mais orgânicas<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> Pais Ribeiro, José Luís, *Psicologia e Saúde*, ISPA, Lisboa, 1998, pág. 303 a 372.

<sup>4</sup> Abreviatura de Stress Interno.

<sup>5</sup> Neste livro incluímos um capítulo (XVI pág. 229) dedicado à terapia Sintónica com uma doença neurológica.

A designação de terapia Sintónica aplica-se à tentativa de gerar sintonia entre as dimensões do consciente e inconsciente, como estratégia basilar para fortalecer o ego.

Nas páginas deste livro surgirão com nitidez as partes que consideramos compor o mundo interno.

O que designamos por camuflagem<sup>6</sup> pode constituir-se em devoção na mente, isto é, o ego pode empenhar-se na construção de respostas para os outros que constituem uma solução para dilemas internos, como explicámos em artigo de opinião sobre a Terapia Sintónica<sup>7</sup>.

Descobrimos que as devoções estão ligadas a desapontamentos ocorridos durante a infância e podem assumir várias formas<sup>8</sup>. De fato, descobrimos também que elas são tanto mais extremas quanto intensos foram esses desapontamentos.

O raciocínio anterior conduz-nos aqui, para muitas pessoas que sofreram desapontamentos muito cedo nas suas vidas, o convívio com o SI torna-se vulgar e elas pensam que a vida é mesmo assim.

O ego, que na Terapia Sintónica consideramos uma entidade construtiva na mente, sem ambivalências relativamente ao seu papel equilibrador no mundo interno, pode ser convertido pelos elementos que vivem do stress e o alimentam internamente. Este processo fica mais facilitado e tende a extremar-se se não existir alternativa visível e também por isso dizemos que a Terapia Sintónica vem preencher uma lacuna, porque pode ser uma das alternativas visíveis se a informação chegar aos destinatários.

Os exemplos extremos de que vimos falando, são apenas uma pequeníssima parte dos seres humanos que têm níveis de SI insuportavelmente altos. Felizmente a tirania da agressão ilimitada, não afeta a esmagadora maioria das pessoas que sofrem.

---

<sup>6</sup> Estamos ainda a explicar porque elevados níveis de SI podem não ser perceptíveis do exterior e sem técnicas apropriadas à exploração do mundo interno nas suas dimensões consciente e inconsciente.

<sup>7</sup> Fugas, Carlos (2013) Enfrentar os males do stress, Lisboa: jornal Público, artigo de opinião, ed. 29/4, pág. 47.

<sup>8</sup> Ver cap. XI, pág. 132-145. Na terapia Sintónica agregamos todas as devoções sob a expressão “guarda-chuva” de Altar.

Ao explicar a Terapia Sintónica a um novo utente e como funciona, peço-lhe que imagine uma folha de texto que tenha partes do texto ilegíveis, como quando por acidente gotas de água entornadas no papel diluem a escrita. Assim, o texto não se consegue ler e portanto as partes danificadas da narrativa têm de ser reconstruídas. Esse é o trabalho da terapia, que só pode ser bem realizado em sintonia entre utente e terapeuta, de forma que a reconstrução do texto seja satisfatória e dê prazer, ou seja, lhe permita saborear a vida.

Os desapontamentos, sobretudo os infantis, geram um fenómeno que designamos de contração do mundo interno. Porque usamos esta palavra contração? Porque na área do desapontamento a capacidade simbólica contrai-se e a criança não se sabe explicar por palavras.

No entanto, a experiência não desaparece da mente. O cérebro produz imagens inconscientes que estão ligadas a emoções (Damásio, 2010)<sup>9</sup>, neste caso negativas e que são mantidas como matéria-prima em bancos de memórias inconscientes. Estas imagens, que não estão acessíveis normalmente à consciência, influenciam o nosso comportamento (Damásio, 2010)<sup>10</sup>.

O uso de imagens na Terapia Sintónica, que chamamos de símbolos individualizados e que na prática se manifesta pela transformação de uma palavra em imagem, por exemplo podemos pedir ao utente que desenhe um símbolo do que é para ele a saudade, visa atrair emoções que a elas estão ligadas. A emergência de emoções estimula imediatamente a capacidade narrativa, uma vez que o utente tem de explicar porque transformou uma palavra como a saudade que é bem conhecida dos portugueses em geral numa imagem que tem um significado particular para ele.

O símbolo individualizado sofre ainda uma outra transformação, através de uma técnica que designámos por Sincronização com Extração

---

<sup>9</sup> Damásio, António (2010), *O Livro Da Consciência, A construção do Cérebro Consciente*, Lisboa: ed. Círculo Leitores, pág. 219-220, “O cérebro consegue possivelmente proceder a este destaque criando um estado emocional que acompanha em paralelo a imagem. O grau de emoção serve de ‘marcador’ para a importância relativa da imagem. Trata-se do mecanismo descrito na ‘hipótese dos marcadores somáticos’.

<sup>10</sup> Op. citada, pág. 99. O autor refere o “não-consciente” como o estado mental a que estas imagens está ligado, pelo que a consideração da palavra inconsciente é da minha responsabilidade.

de Imagem Não-Consciente (SEINC)<sup>11</sup>. Daqui surge outra imagem, que está ligada ao símbolo inicial, mas que está, ou melhor dito pode estar<sup>12</sup> cheia de conteúdos inconscientes. Nova narrativa é efetuada a partir de orientações pré-definidas para facilitar o(s) entendimento(s)<sup>13</sup>.

Sincronizações duplas e/ou sequenciais<sup>14</sup>, criam as condições para se utilizar a técnica de encaixe de imagens inconscientes (ENII)<sup>15</sup> que pode mudar as narrativas de cada imagem em particular e no conjunto.

A experiência demonstra que o ego se entusiasma com a possibilidade de conhecer melhor e de através do auto-conhecimento adquirir poder sobre imagens que meses atrás faziam subir em flecha o SI. Depois da aplicação destas técnicas os utentes revelam que os símbolos deixaram de os incomodar e que na sua vida se sentem mais tolerantes e em muitos casos menos impulsivos.

O uso de figuras simbólicas, principalmente super-heróis, fadas e sábios<sup>16</sup>, permitem a reconstrução de uma parte do mundo interno chamada de Universo Mental Infantil (UMI)<sup>17</sup>. Esta parte domina durante a infância e estimula a capacidade de imaginar, fundamental quando o utente se depara com problemas que atualizam velhos bloqueios do passado. De facto, os utentes têm dificuldade em simbolizar temas carregados emocionalmente, como exemplificámos em artigo de imprensa<sup>18</sup>. Simbolizar implica imaginar e não é por acaso que os desapontamentos inibam esta faculdade ou no mínimo a dificultem.

Temo-nos defrontado com utentes que desenham bem mas em certas áreas, o desenho empobrece-se ou infantiliza-se. Noutros casos, o símbolo só sai a custo. Noutros ainda emerge um símbolo que faz subir o SI

---

<sup>11</sup> Ver descrição da técnica na página 206 e seguintes.

<sup>12</sup> Algumas pessoas conseguem controlar conscientemente a SEINC, por isso criei a "Habla", uma nova sincronização que até agora resolveu o problema.

<sup>13</sup> Ver técnica para efetuar narrativa, página 243 e seguintes.

<sup>14</sup> Ver páginas 244 e 245.

<sup>15</sup> Idem.

<sup>16</sup> Ver página 229 e seguintes ou vide Fugas, Carlos (2015), Depoimento de Carlos Fugas, autor da terapia sintónica, psicólogo do Bernardo, in Pinto Coelho, Bernardo, O que eu aprendi com E.L.A., Lisboa: ed. Leya, pág.71 a 92.

<sup>17</sup> Fugas, Carlos (2013), texto não editado, Terapia Sintónica: Uma contribuição para reduzir o stress interno, in Coletânea de Textos/artigos, Setúbal: Lugar da Manhã, pág. 5 a 34.

<sup>18</sup> Fugas, Carlos, artigo citado, jornal Público.

e designámos por anti-símbolo<sup>19</sup>, exatamente por ter esta característica que é inversa à da função simbólica, no modo em que esta baixa o stress interno.

O utente não só tem dificuldade em imaginar um símbolo que descreva a sua abordagem ao tema, como tem ainda mais dificuldade em imaginar-se a resolver o problema, ou a vê-lo resolvido. Existe evidência de que CMI comprometem a capacidade de imaginar, total ou parcialmente nas áreas em que ocorreram.

As figuras simbólicas visam reparar esta capacidade subjetiva, desenvolvendo a habilidade imaginária, mas também ligando-a a emoções positivas, como alívio, prazer, segurança, etc.

Esta parte da mente, que também chamamos de parte infantil da mente do adulto, quando trabalhamos com utentes adultos, ao ser inibida, empobrece muito a vida das pessoas e enfraquece o ego. Parece-nos que a sua permanência na mente está relacionada com a possibilidade de se ser feliz<sup>20</sup>. Quando se pede a alguém que transforme uma palavra em imagem, está-se a estimular o imaginário e a oferecer ao ego bom alimento, uma vez que os desapontamentos criam vazios, que para a terapia Sintónica correspondem a falta de símbolos (as partes borratadas do texto). O símbolo individualizado e a(s) imagem(ens) inconscientes que dele resulta(m) estimulam muito a atividade simbólica, pelo que a verbalização do utente ultrapassa muitas vezes o tempo de só uma sessão.

A Terapia Sintónica tem dois objetivos fundamentais: baixar o stress interno e instalar a tolerância interna.

Quando as pessoas chegam vêm com níveis muito elevados de SI e impõe-se a utilização de técnicas que o baixem imediatamente. Parte destas são mentais, como por exemplo a construção de redutos do ego<sup>21</sup>, parte são corporais como um segmento do relaxamento sintónico.

O relaxamento sintónico baseia-se na mesma ideia da sincronização que temos vindo a expor, mas agora transposta para movimentos corporais. Sabemos que a sincronização neural intervém na indução do sono<sup>22</sup> e

---

<sup>19</sup> Ver página 81 e seguintes.

<sup>20</sup> Ver página 54 e seguintes.

<sup>21</sup> Ver páginas 19 e 176.

<sup>22</sup> Ver página 206, nota 347.

poderá influir na criação de imagens (Damásio,2010)<sup>23</sup>. Alguns exercícios avançados de relaxamento sintónico integram corpo e mente para maximizar os efeitos de cada uma das dimensões.

Um dos objetivos do desenho das técnicas é o da simplicidade, que se conjuga com a generalização. Quisemos construir técnicas que fossem rápidas, com durações nos exercícios básicos que não excedessem os cinco minutos e que tivessem sucesso transversal às psicopatologias e aqui incluímos as mais graves como a esquizofrenia e outras.

No início é comum as pessoas fazerem relaxamento em casa e nas sessões todos os dias. Para alguns problemas aconselha-se rotina diária ao longo de toda a terapia, como por exemplo para doenças neurológicas. Os exercícios básicos são seis e são descritos genericamente neste livro<sup>24</sup>.

Já referimos os AS, são imagens que sobem o SI e irrompem na consciência de formas diversas, de repente ou insinuam-se de forma mitigada. Eles estão na mente das pessoas, mas existem para a Terapia Sintónica, porque começaram a invadir e a manifestar-se nos desenhos dos nossos utentes. No início tínhamos apenas um recurso para lidarmos com eles, tapá-los, quer fossem um desenho global quer fossem parcelas de desenhos. Imediatamente baixava o SI e o utente acalmava-se e continuava com o trabalho. Mas, com o aprofundar da intervenção psicoterapêutica apareciam cada vez mais e não puderam ser mais ignorados.

De onde é que eles provêm? Conseguimos detetar duas fontes de origem dos AS. Uma são os Objetos Internos negativos, um conceito psicanalítico que nos influencia na formulação de Fairbairn (1952)<sup>25</sup> e que remete para a relação de objeto precoce e seus distúrbios. Este conceito

---

<sup>23</sup> Obra citada pág. 206, “Quando o cérebro está a formar imagens perceptuais, os neurónios das regiões separadas que contribuem para a percepção apresentam oscilações sincronizadas para a amplitude gama” e “além de construir mapas complexos numa série de locais separados, o cérebro tem de relacionar os mapas entre si, em grupos coerentes. A sincronização poderá bem ser a chave desta relação”.

<sup>24</sup> Ver página 216 e seguintes.

<sup>25</sup> Fairbairn, WRD (1952), *Psychoanalytic Studies of the Personality*, Londres: Routledge, pág. 94, referência a “unconditionally bad (internal) objects” que na formulação deste autor se ligam a partes do ego, situação que observamos na contração do mundo interno, que enunciamos nesta obra e explica a infiltração de anti-símbolos, conceito também aqui explicitado, originando o sentimento de vazio descrito pelos utentes.

é modificado na Terapia Sintónica, de forma a ganhar flexibilidade e ser integrado no todo coerente da teoria<sup>26</sup>.

Outra fonte de AS é o Inconsciente Negro (IN)<sup>27</sup>, uma parte do mundo interno, que todos temos embora em proporções variáveis e que tem o adjetivo negro porque quando ele influencia decisivamente a mente afeta muito funções do ego e a pessoa sente-se perdida, confusa, exausta, amnésica, etc.

O IN forma-se a partir de limites do ego. Experiências emocionais demasiado intensas, perturbam o processo transformativo de emoções em símbolos, consomem demasiada energia, pelo que este se protege através de uma defesa, a mais básica do ego, que denominámos de deflexão<sup>28</sup>.

A capacidade defletiva do ego depende da força da representação dos vínculos no ego, um ego enfraquecido fica mais permeável a infiltrações. Estas podem-se ver nos símbolos e assumem várias formas<sup>29</sup>.

No entanto, como todas as defesas no conceito da terapia Sintónica, também a deflexão é construída. É através dela que as emoções são contidas em imagens. Não se trata simplesmente de uma fronteira que repulsa as experiências emocionais que não têm afinidade com a procura do amor que cria e consolida os vínculos. As emoções encontram uma “casa” que são as imagens não-conscientes. Estas “casas” formam inicialmente aldeias, mais tarde cidades, que protegem o mundo interno e o cérebro da violência emocional. Esta faz subir o stress interno o que arrasta consigo imediatamente a intervenção dos mecanismos de sobrevivência, os seus efeitos podem ser devastadores.

A arquitetura da construção de imagens não-conscientes evolui e torna-se mais complexa com o desenvolvimento. Neste trabalho, ligamos a evolução desta competência à construção do edifício simbólico, o cume

---

<sup>26</sup> A experiência clínica tem demonstrado que embora a formação de objetos internos seja precoce, a ela se podem juntar outras experiências emocionais mais recentes do mesmo tipo. Por outro lado, consideramos a formação precoce de objetos internos positivos, que se mantêm relativamente ocultos quando o SI é elevado. Em ambos os casos a intensidade da experiência joga um papel importante na formação de objetos internos.

<sup>27</sup> Ver Cap VII, pág 77-92.

<sup>28</sup> Ver páginas 25 e seguintes.

<sup>29</sup> Faz parte do treino psicoterapêutico aprender a reconhecer estes traços nos desenhos, embora não se aconselhe utilizá-los na técnica antes que uma sólida relação com o(a) psicoterapeuta esteja bem cimentada. Ver página 82 e seguintes.



do processo transformativo que permite ao ego exercer a sua função moderadora no mundo interno.

Em situações de extremo enfraquecimento, o ego produz imagens rudimentares e empobrecidas, com pouca capacidade para fixar emoções. Importa portanto nestes casos suplementar esta defesa com a narrativa correta<sup>30</sup> de imagens não-conscientes, o que permite digerir o stress ligado às imagens e devolver auto-confiança ao ego e aos seus processos naturais.

Desde muito cedo que os seres humanos absorvem a atmosfera emocional das relações que se passam à sua volta e se relacionam consigo. Este mecanismo destina-se a absorver o amor, mas, como se sabe, nem sempre o bebé absorve fundamentalmente amor. Como diz Fairbairn (1952) “a libido é o outro”<sup>31</sup>, pelo que se pode entender que dependemos do que o outro nos dá e que somos orientados para ele.

Se do outro recebemos mais stress do que amor, mais energia que deveria reforçar a representação dos vínculos no ego (corda do vínculo<sup>32</sup>), é defletida para o mundo interno e vai criar e alimentar o IN. Aí acumulam-se experiências emocionais transformadas em imagens inconscientes, de sons, cheiros, sensações corporais que ao infiltrarem ou invadirem o ego têm a qualidade de AS<sup>33</sup>, fazem subir o SI, travam e comprometem funções do ego. Todos os seres humanos têm IN e parece que em proporções moderadas pode ter uma função de contrapeso a um ego eventualmente demasiado imaturo<sup>34</sup>.

O stress só é problemático se o ego estiver significativamente enfraquecido. Pelo contrário, um ego forte encara o stress como um desafio. Uma vida sem contrariedades e frustração não é possível e lidar adequadamente com isto resulta da manutenção de um clima interno ameno, o que depende do que temos vindo a formular como tolerância interna.

---

<sup>30</sup> A narrativa correta é aquela que é reconhecida pelo utente. Por vezes, este reconhecimento não é imediato, pelo que a narrativa é apresentada apenas como uma possibilidade para exame pelo utente.

<sup>31</sup> Fairbairn, WRD, obra citada, pág. 96.

<sup>32</sup> Ver página 18.

<sup>33</sup> Abreviatura de anti símbolos.

<sup>34</sup> Todas as pessoas absorvem stress dos outros e este, desde que não seja demasiado, ajuda a manter a “ligação à terra” do ego. Ver páginas 77-92.

Começámos esta introdução e vamos acabá-la a falar de sobrevivência. Chamamos aos mecanismos de sobrevivência, que são quatro: agressão, submissão, imobilização e fuga, Cavaleiros do Apocalipse, porque estes também são quatro e para assinalar a intensidade que têm no mundo interno.

Na abordagem da Terapia Sintónica considera-se que eles são uma parte importante do mundo interno, que frequentemente se opõe ao ego e participa largamente nos desequilíbrios internos. Como consideramos que todas as partes que constituem o mundo interno são indispensáveis para uma vida saudável e feliz, não se põe em questão a sua utilidade, por vezes questiona-se, isso sim a sua dimensão.

Pensamos que podem invadir o ego e deixá-lo momentaneamente pouco funcional, podem também invadir (precocemente ou não) certas partes do ego, como por exemplo a intuição e a criatividade prejudicando gravemente a capacidade do ego para responder à crise, para ligar e se ligar emocionalmente, podem infiltrar-se no ego para defender Altares, Relíquias e outras devoções e já não é pouco.

Em ação conjunta com outros atores do stress no mundo interno, como o IN e os OI negativos, podem formar uma autêntica coligação do stress e constituir uma poderosa ameaça para o ego. Bion diz que em certas circunstâncias, por exemplo na psicose grave a dinâmica interna é perseguir e destruir o ego<sup>35</sup>, fenómeno que temos observado e designamos por conversão do ego<sup>36</sup>, uma vez que este nas psicoses mais severas parece colaborar na sua própria fragmentação.

Exatamente por acharmos que o ego pode ser convertido ou no mínimo estar “ao serviço” de devoções, é que defendemos que o psicoterapeuta deve ter uma atitude de não oposição ao utente.

Os CA podem influir remotamente sobre representações emocionais no ego, os sentimentos de culpa, impotência, onnipotência, parecem

---

<sup>35</sup> Na medida em que o ego está ligado à realidade e a dinâmica interna à onnipotência. Mas, mesmo assim Bion, WR, second thoughts, 1º edição 1967, Karnak, 1993, pág. 46, considera que “the ego is never wholly withdrawn from reality”, o que complica a análise.

<sup>36</sup> A resiliência do ego e a sua ligação aos outros, incluídas a meu ver na palavra realidade, mostram que o ego parece ter-se transformado reformulando a sua relação com os outros, retirando-se do amor para abraçar a lógica de Altar, fenómeno que como veremos neste livro não é apenas típico das psicoses severas.

relacionar-se com dinâmicas que têm raízes neles<sup>37</sup>. A ideia de sacrifício, poderá relacionar-se com a submissão, assim como desmaios em situações de tensão.

A fuga, poderá estar por trás da dificuldade que certas pessoas têm para concluir tarefas e projetos e por uma tendência “crônica” para se sentirem divididas.

Os CA podem agir isoladamente, em cooperação de dois ou mais, em dinâmica de interação ou por divisão de tarefas (cada um ocupando certas áreas)<sup>38</sup>.

Podem associar-se a outros representantes do stress no mundo interno, como o IN. Neste caso, os CA através do IN, inibem funções do ego. Por exemplo, um utente pode, ativado por um AS, ficar incapacitado de vocalizar, isto é, a pessoa sabe o que quer dizer mas não é capaz de dizer as palavras<sup>39</sup>. Neste caso o SI sobe por reação a um estímulo interno, o que ativa um CA. Estímulo interno (AS) mais CA (da imobilização) atuando em conjunto fazem o SI entrar em escalada. Este tipo de estimulação recíproca pode ter um efeito sistémico, porque a incapacidade para falar defende um Altar ou Relíquia<sup>40</sup>.

Por trás de muitas devoções estão OI negativos que resultam de desapontamentos na infância com início muito precoce, frequentemente com o objeto materno. Eles vão ganhando representação no mundo interno por repetição. Daí percebermos que o descrito no período anterior contamine OI negativo que ao pressionar o ego produz neste reações emocionais conscientes.

Neste contexto o enfraquecimento da atividade construtiva do ego, abre caminho para uma perda da sua função equilibradora no mundo interno e abrem-se as portas à formação de sintomas. Estes, parecem ser causa e consequência dos desequilíbrios internos e a comprovação de que apesar

---

<sup>37</sup> Os CA não se limitam a ter uma intervenção pontual no mundo interno. Pequenas variações do stress interno, insuficientes para ações aparatosas, ativam a sua vigilância e causa em favor da sobrevivência. Eles emprestam energia a algumas emoções que favorecem a sua representação no mundo interno.

<sup>38</sup> Na terapia de um utente com esquizofrenia, ver o capítulo de exemplos clínicos, a submissão parece estar por trás da defesa da relação de dependência enquanto a agressão se dirige à representação do outro no ego, reduzindo-a a mínimos.

<sup>39</sup> Ver página 248.

<sup>40</sup> Ver capítulo XI, páginas 132-145.

de todos os elementos do mundo interno serem indispensáveis para o seu correto funcionamento, não existem substitutos no mundo interno para o ego quando este mantém intata a sua capacidade para baixar o SI. Um ego convertido ao stress não faz o seu trabalho, faz o trabalho dos outros. Mas, mesmo nestas circunstâncias extremas, um ego falido ainda pode tornar-se no salvador da mente.

A forma como os seres humanos lidam com a morte, não só com o facto de sabermos da sua inevitabilidade mas também como lidamos com a questão crucial da vida para além desta, pode ser um exemplo de como reagimos ao(s) desapontamento(s).

Uma utente que recentemente tinha feito uma tentativa de suicídio seguida de internamento psiquiátrico, simbolizou a vida para além da morte como um luxuriante espetáculo de vida. Como negar-lhe o direito de passar de uma albergaria para um hotel de luxo? No extremo oposto, um outro utente descreveu com o símbolo matemático do nada o mesmo tema.

Pensamos que a vida para além da morte é um assunto em que se refletem dinâmicas internas entre os vários atores do mundo interno. A incapacidade para imaginar o que poderá acontecer depois da morte favorece as lógicas da sobrevivência e o seu poder no mundo interno. Podemos pensar que a dificuldade de imaginar existirá noutras áreas e assuntos. O subjetivo, bem evidenciado na forma como as crianças lidam com o mesmo tema<sup>41</sup>, pode ter perdido o contato com o ego ou ter sido invadido pelos atores do stress que o põem ao seu serviço (nesse casos as pessoas só conseguem imaginar finais catastróficos<sup>42</sup>) e quando isso acontece não é sem consequências, outras partes podem estar a alimentar o ego.

Por outro lado, não podemos deixar de realçar que a morte pode ser atrativa e tornar-se uma devoção para algumas pessoas. Mas a consciência da finitude também pode dar origem a ideologias alicerçadas em “cultos da personalidade” e outros. Também aqui o eventual desapontamento de

---

<sup>41</sup> Com muita frequência a perda prematura de familiares próximos (vínculos) alimenta comportamentos auto-destrutivos. O utente procura na morte uma reunificação com o ente querido. A terapia sintónica usa o imaginário para enriquecer a vida atual do utente com contribuições das pessoas que partiram. Daí esta referência às crianças.

<sup>42</sup> Alguns pais, sem se aperceberem tornam-se utilizadores da chantagem na educação dos filhos e contribuem para cimentar um medo basilar na nossa mente: o de perder os vínculos, que pensamos estar por trás de muitos pensamentos de ruína. Chamamos a este receio de medo do desmoronamento.

termos consciência se liga a devoções, que como temos vindo a defender ocupam muito frequentemente o lugar de vazios.

Muitos utentes perderam pessoas significativas na sua vida e alimentam a fantasia de se juntarem a eles na vida depois da morte. Algumas pessoas, como sabemos, desenvolvem problemas que se podem considerar lentos e longos processos suicidários. A conjugação destes elementos faz subir o SI aumentando os desequilíbrios no mundo interno.

A impossibilidade de imaginar a vida para além da morte é uma consequência de contrações do mundo interno na perspetiva da Terapia Sintónica. A vida é misteriosa e não parece estar ao alcance dos humanos desvendar todos os seus mistérios.

No plano do imaginário, regido pelo princípio do ilimitado<sup>43</sup> é possível conceber uma viagem ao mundo para além da morte em que o utente recupera os elementos propiciados pelos entes queridos que partiram e lhes fazem tanta falta na sua vida atual. A atração pela morte fica muito diminuída e a devoção à fantasia referida perde intensidade.

No plano da perda como noutros a união com o outro é reconstrutiva e remonta a processos mentais que estão no âmago do nosso desenvolvimento como seres humanos. No início da vida, até ao primeiro ano de vida o bebé humano constrói o mecanismo fundamental pelo qual as emoções se transformam em símbolos. Este processo é muito complexo e ainda estamos a enunciar os seus elementos e percursos, ensaiando ligações a processos construtivos de imagens. Como sempre, a reconstituição do processo depende da experiência clínica e das observações que ela propicia (na perspetiva da Terapia Sintónica).

A capacidade para ligar depende da parte intuitiva do ego, pelo que se esta parte tiver sido invadida muito precocemente o processo pode ser perturbado desde muito cedo. A transformação depende então da função de ligar. Esta função nos adultos exerce-se no “backoffice” da mente. Nos bebés, em que o plano da consciência é mínimo, ela desempenha um papel relevante no criar das condições para a emergência daquela.

---

<sup>43</sup> De acordo com este princípio, o limite decorre do ilimitado, isto é sucede-lhe. A irrupção precoce do objetivo no subjetivo, provoca uma contração do mundo interno. A solução é repor o tempo de cada processo. Durante a vida humana, este processo pode ter de se repetir várias vezes. Na infância o ilimitado domina, a morte não é definitiva no mundo da imaginação, Parece que aceitamo-la melhor se nos pudermos imaginar eternos.

O ego primitivo é bombardeado por sensações e emoções. Estas têm toda a atenção do ego que se começa a construir. As primeiras descobertas do ego denominamo-las de sub-pensamentos<sup>44</sup>, estes são o resultado de transformações elementares. No plano visual emoções e sensações ligam-se a cores que por sua vez estão ligadas ao objeto materno. Quando tudo corre bem e mais amor é absorvido pelo bebé, as cores da mãe, vamos chamar-lhes assim, passam a fazer parte da representação mental da mãe no ego, que nos seus aspetos positivos chamamos de primeiro reduto<sup>45</sup>. Este baixa o SI na presença e na ausência da mãe.

O bebé parece transformar as emoções ligadas ao objeto materno em cores. As cores mantêm esta ligação às emoções durante toda a vida e a Terapia Sintónica construiu exercícios de relaxamento de integração corpo/mente que permitem explorar imagens através das cores.

Se o bebé está a absorver mais stress materno do que amor, o que acontece a este processo? As cores que se ligam a sensações e emoções, têm o efeito contrário, fazem subir o SI. Como tudo o que faz subir o SI desgasta o ego, intervém a deflexão e esta transformação não entra no reduto materno e é depositada no que virá a constituir o IN. Portanto, imagens ligadas a cores bem representadas no ego podem estar também ligadas a atores do stress. Este aspeto parece fragilizar o edifício simbólico se a deflexão excessiva for enfraquecendo o ego. Se a intensidade da experiência se destacar, pode-se formar um OI negativo.

O aspeto positivo deste processo é que a experiência emocional negativa ao ser contida em imagens, embora possa fazer subir o SI ao nível inconsciente, não se torna devastadora. Por outro lado, constitui uma forma de experiência sobre a qual no futuro se podem fazer aprendizagens e pode vir a ser usada como travão a partir do IN.

As cores podem assim transformar-se no primeiro AS e uma pista para se perceber isto é quando os utentes ao fragmentarem pela cor um AS<sup>46</sup> nos dizem perentoriamente que o SI subiu. Aí as cores estão a funcionar

---

<sup>44</sup> Os sub-pensamentos decorrem da atividade exploratória do ego e embora eles estejam presentes desde o início, a sua presença e preponderância no edifício simbólico atinge o auge com a ligação às emoções, mais para o último terço do primeiro ano de vida.

<sup>45</sup> Ver página 19 e seguintes.

<sup>46</sup> Este livro tem um capítulo dedicado à técnica para trabalhar com AS, de que a fragmentação pela cor faz parte. Se o stress está mais ligado às formas, acontece o contrário do aqui descrito e o psicoterapeuta pode usar as cores para retirar intensidade ao AS.

como AS para formas. Felizmente as situações não são preto e branco e algumas cores desagradam-nos, sem sabermos porquê e outras com a mesma ignorância amamo-las profundamente, sem que isso perturbe ou provoque um ego fortalecido.

Ao transformar sensações e emoções em cores, isto é, ligando-as através da intuição o bebé está a usar uma descoberta, as cores para baixar o SI. Desde o início o ego humano mostra a sua natureza exploratória!

Mas as cores, embora atraíam as emoções, podem ficar ligadas a boas e más experiências. Referimo-nos à mesma cor, por exemplo o amarelo, pode estar no primeiro reduto ligado a experiências de amor e carinho com a mãe e estar no inconsciente negro como ligada a medo e outras emoções negativas.

As cores, por exemplo uma cor, pode transformar uma imagem conferindo-lhe stress, mas também pode ser uma cor da construção<sup>47</sup>, que se mantém ligada ao amor e por essa via à corda do vínculo. A descoberta de uma cor da construção é particularmente importante em alguns problemas<sup>48</sup> porque é evidência palpável para o utente da resiliência da construção inicial e de que a vida não começou destruída como pensam muitos.

As formas, ao invés têm um carácter mais definido e é mais fácil ao bebé separar o bom e o mau. O sorriso da mãe não se confunde com a boca desgostosa.

Nas situações mais extremas, as formas, que se ligam às emoções, por exemplo o nariz da mãe que a representa como fragmento na sua ausência<sup>49</sup> pode estar ligado a cor ou cores que podem representar o stress e a consequência é que a ligação a este fragmento perde poder para baixar o SI. Como consequência o reduto materno, que agrupa no ego primitivo

---

<sup>47</sup> Na terapia Sintónica a cor da construção é impenetrável pelo stress e a sua descoberta constitui um grande incentivo para o ego ao provar que a construção inicial resistiu aos desapontamentos. Trata-se de uma porta de entrada para as boas experiências do passado. Recuperada a ligação do ego a esta parte as defesas perdem poder sobre a consciência e os utentes começam a tomar boas decisões. Ver também a nota 414.

<sup>48</sup> Dos quais destacamos o abuso sexual infantil.

<sup>49</sup> Fugas, Carlos (2013), Os bebés e a crise, Lisboa: jornal Público, artigo de opinião, ed. de 4/7. Nesse trabalho está explicado em termos simples o funcionamento da criatividade, que implica fragmentar o objeto, razão pela qual se faz aqui referência ao nariz como fragmento que se pode ligar a tudo o que se vê e tenha semelhanças e assim baixar o SI.

representações do objeto materno, começa a fazer só metade do trabalho. Se quem exerce a função materna não está a viver apenas uma fase transitória da sua vida, como acontece a maior parte das vezes, mas o seu estado é permanente<sup>50</sup>, a fusão entre as propriedades anti-stress de cores e formas não se concretiza plenamente e o processo de construção do simbólico começa fragilizado.

Na terapia de adultos encontramos frequentemente com esta dificuldade quando pedimos às pessoas que sincronizem a cores de que gostem, as suas preferidas. Para surpresa do próprio, se a pessoa está com níveis de SI elevados no presente o ego tende a fazer emergir imagens conectadas à ligação dessas cores a emoções negativas do passado, estragando a festa e deixando o utente perplexo e até confuso.

A busca da união, não é apenas uma necessidade exterior, mas obedece a uma busca de união interna que dê nitidez às experiências emocionais e produza satisfação.

Infelizmente, utentes com problemas mais severos têm dificuldade em ter experiências emocionais positivas nítidas e destes uma parte poderá experimentar uma perda de intensidade sentimental significativa.

O edifício simbólico que consideramos a principal construção do ego, pode ser visto metaforicamente como um verdadeiro prédio em que o construtor tenha deixado propositadamente os andaimes montados como fazendo parte da construção. Estes seriam as cores, as paredes e janelas seriam as formas, os acabamentos seriam os sub-pensamentos e o marketing do empreendimento seriam as palavras.

Os andaimes fazem parte do edifício, como se o construtor soubesse (o ego) que as paredes iriam precisar de reparação e para isso os andaimes teriam de estar funcionais, ou melhor a sua união com as paredes teria de estar preservada para se obterem os melhores resultados, o que nem sempre acontece.

Os mecanismos que preparam a aprendizagem das palavras, cores, formas e sub-pensamentos estão ativos em todas as fases da construção, embora a sequência apenas indique a preponderância relativa de um sobre os

---

<sup>50</sup> Quem tem níveis elevados de SI não pode ser responsabilizado por isso, porque não só muitas variáveis podem estar em jogo, como parte desse stress pode ser “herdado” de gerações anteriores.



outros. Por exemplo, a escolha das cores revela a importância das descobertas do ego, uma vez que elas atraem muito o olhar do bebê, mas este ainda não valoriza os estados emocionais que pode provocar no objeto materno, como acontecerá mais tarde. Resultado: as cores prevalecem sobre os sub-pensamentos na construção do edifício simbólico naquele momento.

A eficácia das cores na primeira linha de redução do stress interno antecede a maturação de formas mais capazes de conter e transformar. No entanto, essa competência não se aplica de forma igual a todas elas. Algumas cores fazem subir o stress interno e outras têm desempenhos variáveis. Mesmo assim temos constatado que existe pelo menos uma cor, que ao nível inconsciente é uma porta aberta para objetos internos positivos a que chamamos assim de cor da construção.

A descoberta desta cor através de extração de imagens não-conscientes reequilibra o mundo interno e permite ao utente um acesso a uma parte da mente mais construtiva e alimentadora de boas decisões. A partir daqui a simbolização de temas sensíveis e às vezes de situações extremas como o abuso sexual e outras podem ocorrer sem que se produzam os sintomas físicos que acompanham muitas situações traumáticas.

Quando os atores do stress dominam no mundo interno, as boas experiências do passado ficam subterradas na mente. O reencontro com estas, não só permite mostrar ao ego que a destruição não foi total, mas também lhe dá um recurso poderoso para integrar melhor as partes constituintes da mente de forma a transformar o stress de perigo em desafio.

O ego tem partes conscientes e inconscientes. Isso obviamente não é novidade. Duas partes inconscientes do ego, a intuição e a criatividade desempenham um papel vital na resposta às situações de crise.

A intuição<sup>51</sup> liga no “backoffice” da mente. Muito exercitada desde a mais tenra infância através da imitação, no jogo que se estabelece entre o objeto materno e o bebê, vai alimentando a absorção do amor que no ego vai aumentando a representação dos vínculos, à volta do qual o ego se vai desenvolvendo.

---

<sup>51</sup> Apesar da intuição estar mal conotada no plano científico, por associação a fenómenos inexplicáveis e contrários à Ciência, utilizamo-la aqui na senda de um autor de referência: Bion, que se refere a ela como uma das qualidades do psicoterapeuta. Pensa-se aqui, que ela é uma importante parte inconsciente do ego humano.

A maior parte das imagens carregadas de material inconsciente extraídas pelas técnicas da Terapia Sintónica, são símbolos intuitivos, ou seja que ligam impactos emocionais de acontecimentos do passado e informação que o utente ainda não tinha relacionado conscientemente. O resultado é que a atividade exploratória do ego sai reforçada e o stress ligado a certas imagens diminui.

Um ego mais fortalecido é um ego mais capaz de ligar e de se manter ligado.

A criatividade começa por ser uma parte da intuição no ego primitivo, mas diferencia-se a partir da experiência que o ego vai acumulando para controlar o stress interno. Ela age sobre estímulos externos e internos. Talvez seja esta última característica que a faz diferenciar-se cada vez mais da intuição, a ação junto da crise gerada internamente.

Os seus dois processos complementares, fragmentar e ligar, permitem reformular experiências potencialmente traumáticas, reduzindo-lhes a intensidade emocional negativa. Em terapia acontece muitas vezes que um fragmento retirado do seu contexto, a imagem original, tem uma outra forma que se presta a conotações que suscitam outras emoções e ligado a outros elementos produzidos pelo utente, pode mesmo perder parte do poder de subir o SI.

Por outro lado, a descoberta da deformação, facilitada pelo processo de fragmentação da experiência, permite ao ego digerir parte considerável do stress e manter-se em níveis de flutuação.

Intuição e criatividade, estão ambas envolvidas na barreira simbólica<sup>52</sup>, uma construção do ego que durante a infância constitui uma proteção adicional contra a subida do SI. Na terapia de adultos, os “exercícios da barreira” que juntam imitação e criatividade, são usados com muito sucesso para baixar o SI no início das sessões com utentes particularmente tensos.

Intuição e criatividade, estão ambas muito ativas nos sonhos<sup>53</sup>. Estes, têm sido material particularmente rico na produção, com as técnicas da

---

<sup>52</sup> Aparentemente opostas imitação e criatividade, estão juntas desde muito cedo para ajudarem o ego a digerir o stress. A barreira, erguida por estes tijolos vai introduzindo o brincar no ego e na terapia de adultos, as técnicas que se baseiam nela são imediatamente reconhecidas como introdutórias do ambiente ameno que caracteriza a terapia Sintónica.

<sup>53</sup> Ver capítulo dedicado aos sonhos, páginas 145 e seguintes.

Terapia Sintónica, de imagens inconscientes, a partir das quais o mundo interno se foi desvendando e dedicamos aos sonhos um capítulo.

Pensamos, como já ficou dito e será redito várias vezes ao longo deste livro que o ego humano se desenvolve à volta de uma estrutura de encaixe composta por três elementos, amor incondicional, confiança ilimitada e inocência<sup>54</sup>. Se estes elementos permanecerem juntos ao longo da vida, os problemas mais severos poderão ser evitados, porque apenas vínculos aos outros suficientemente saudáveis podem proteger esta parte vital do ego.

Destinos relativamente diferentes acontecem a estes elementos quando se separam<sup>55</sup>, mas a construção inicial cria uma atração especial entre eles, pelo que a reconstrução de um elemento pode atrair a reconstrução dos outros.

No Capítulo XV deste trabalho, agradecemos aos principais autores que influenciaram até ao momento a terapia Sintónica, porque é na construção das técnicas, a face mais visível de uma abordagem psicoterapêutica para os utentes, que a nosso ver o destaque é maior (ver pág. 204).

---

<sup>54</sup> Que apelidamos de corda do vínculo, para assinalar que se entrelaçam.

<sup>55</sup> Ver página 67 e seguintes.