

O que Freud faria?

Título original: *What Would Freud Do?*

Copyright © 2017 por Sarah Tomley

Copyright do layout e projeto gráfico © 2017 por Octopus Publishing Group

Imagem de capa e caricaturas das páginas 12, 18, 45, 52, 75, 87, 110, 113, 130, 131, 156, 157, 165, 166, 180, 187, 193, 204, 229 © 2017 por Gareth Southwell Illustration

Demais ilustrações © 2017 por Grace Helmer

Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente no Reino Unido em 2017 com o título *What Would Freud Do?* por Cassell, uma divisão da Octopus Publishing Group Ltd.

Carmelite House, 50 Victoria Embankment London EC4Y 0DZ

[www.octopusbooks.co.uk](http://www.octopusbooks.co.uk)

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Ivo Korytowski

*preparo de originais:* Sibelle Pedral

*revisão:* Luiz Felipe Fonseca e Rebeca Bolite

*revisão técnica:* Patricia Gipsztein Jacobsohn

*adaptação de capa e diagramação:* Ana Paula Daudt Brandão

*e-book:* Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

T619q

Tomley, Sarah

O que Freud faria? [recurso eletrônico]/ Sarah Tomley; tradução de Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

recurso digital

Tradução de: What would Freud do?

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0988-6 (recurso eletrônico)

1. Freud, Sigmund, 1856-1939. 2. Psicanálise. 3. Livros eletrônicos. I. Korytowski, Ivo. II. Título.

20-62770

CDD: 150.1952

CDU: 159.964.2

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

# Sumário

---

## Introdução

### Capítulo 1: Por que eu sou assim?

- Eu sei que não deveria, mas posso comer mais um pedaço de bolo?
- É estranho gostar de ficar sozinho?
- Por que eu deixo tudo para a última hora?
- Sou uma pessoa atenciosa ou um “trouxa”?
- Brincadeirinha!
- Por que isso sempre acontece comigo?
- O valor da brincadeira
- Se eu fosse mais egoísta, será que me divertiria mais?

### Capítulo 2: Por que eu faço isso?

- Não passo cinco minutos sem olhar o celular. Por que não consigo me concentrar?
- Fiz 50 anos e ainda sonho com uma Ferrari. O que há de errado nisso?

- Geralmente sou muito tranquilo. Por que fico tão furioso quando estou dirigindo?
- Por que não consigo parar de oferecer meu tempo de graça?
- Por que minto quando perguntam: “Essa roupa me engorda?”
- Morro de medo de avião. O que posso fazer para resolver isso?
- Outro dia pisei fundo no acelerador e dirigi de um jeito imprudente. O que deu em mim?
- Por que passo todas as minhas noites diante da TV?
- Por que me comporto feito um idiota diante dos pais da minha namorada?
- Por que compro as coisas sempre da mesma marca?

### Capítulo 3: Os outros

- Por que não encontro a pessoa certa?
- Por que aquele novato está sendo tão gentil comigo?
- Como impedir que meu filho adolescente faça uma tatuagem?
- Por que meu companheiro é um fracassado?
- Meu companheiro é maravilhoso... Então por que estou pensando em traí-lo?
- Como evitar que as pessoas deixem de me seguir nas

redes sociais?

- Por que meu chefe é sempre tão grosseiro?
- Minha família é um pesadelo! Devo romper relações?
- Meu companheiro está mentindo para mim?
- Minha chefe é rápida, articulada, organizada e se veste bem. Por que não sou como ela?

Capítulo 4: O que está acontecendo?

- Por que vivo dizendo coisas embaraçosas?
- Qual é o real apelo de Harry Potter?
- Como me livrar do arrependimento de ter vendido a minha casa?
- É melhor trabalhar por amor ou por dinheiro?
- Por que sempre escolho a opção mais cara?
- Qual é o sentido da vida?

Capítulo 5: Como me tornar uma pessoa melhor?

- Por que não consigo emagrecer?
- Tenho medo do sucesso profissional. Dá para mudar isso?
- É possível ser mais criativo?
- Como vencer o pavor de falar em público?
- Devo estudar Direito, como meu pai quer, ou entrar

numa banda de rock?

- Como posso me fortalecer para enfrentar melhor os momentos difíceis?

Bibliografia

Agradecimentos

Sobre a autora

Informações sobre a Sextante

# Introdução

A psicologia é uma disciplina muito jovem. Surgiu no final do século XIX, quando seus dois “pais” entraram em ação: Wilhelm Wundt, cientista alemão que criou o primeiro instituto (e laboratório) de psicologia do mundo, e William James, um filósofo americano. Wundt usou medições científicas para estudar a mente humana, enquanto James preferiu explorá-la de forma mais subjetiva. *Os princípios da psicologia* (1890), célebre livro de William James, abordou temas que intrigam os psicólogos até hoje, como consciência, memória, imaginação, raciocínio, intenção e fluxo de pensamento. Afinal, a psicologia iria se tornar uma arte ou uma ciência?

---

A compreensão do fenômeno da consciência mostrou-se particularmente difícil, e as pesquisas de Jean-Martin Charcot, médico do hospital Salpêtrière em Paris, deixaram o assunto ainda mais complicado. Ele sugeriu que alguns sintomas fisiológicos graves – como cegueira e surdez – poderiam ser causados por distúrbios psicológicos, uma vez que a consciência podia ser fragmentada em partes que “ignoravam-se mutuamente”. Assim nasceu a ideia do inconsciente.

Alguns anos depois, em 1885, um jovem médico chamado Sigmund Freud chegou a Paris para estudar com o grande Charcot. Ficou fascinado com a ideia de haver uma área inconsciente dentro da mente humana e, com o tempo, passou a acreditar que aquela parte inacessível do cérebro era quem de fato comandava nossos pensamentos e nossas ações. Freud percebeu que os sintomas “históricos” que Charcot vinha estudando não apenas tinham uma

origem psicológica, como também guardavam algum significado. Ele deduziu que, se fosse possível acessar o inconsciente – talvez por meio de suas manifestações em sonhos, atos falhos e associações de palavras –, esse significado poderia vir à tona e, assim, os sintomas do paciente seriam aliviados. Foi assim que teve início a “cura pela fala” ou psicanálise.

## Uma disciplina dividida

A psicologia e a psicoterapia (incluindo a psicanálise) têm visões bem distintas e nem sempre se respeitam. Os psicólogos gostam de se alinhar com Wundt e declarar que seu trabalho é científico e objetivo. Quase sempre, veem o mundo dos psicoterapeutas como imensurável, carente de comprovações e, portanto, questionável. O ponto de vista do outro lado é igualmente cético: os terapeutas dizem que os psicólogos podem estudar o funcionamento do cérebro, mas perderam de vista o ser humano. Uma mente é mais que um cérebro, e pessoas não são máquinas, apesar das tentativas dos behavioristas de retratá-las assim. Eles se amparavam em psicólogos como B. F. Skinner (*ver* página 57) e John Watson (*ver* página 105), cujas obras dominaram a área (e a atenção do público) na década de 1950; ambos pareciam acreditar que as pessoas podiam ser condicionadas a reagir a estímulos de modo simples e previsível, como os animais.





A pesquisa deles foi questionada pelo movimento cognitivo, que começou na década de 1950 e chegou ao conhecimento do público por meio da obra de Albert Ellis (*ver* página 139) e Aaron Beck (*ver* página 37), culminando na terapia cognitivo-comportamental. Esses psicólogos observaram que, entre o estímulo e a resposta estudados pelos behavioristas, existe um “processo mediador”, como a

percepção, a memória ou a atenção. Afirmaram que aí residiria a diferença crucial entre nós e os outros animais e acrescentaram que, ao estudar esses processos, poderíamos entender todo o nosso processamento mental.

Enquanto o debate se intensificava, a psicanálise perseverou, insistindo na existência de um nível da mente humana que nunca se tornará evidente por meio do estudo da cognição ou do comportamento. Na década de 1990, novas descobertas na neurociência sugeriram a mesma coisa: existem áreas do cérebro humano que trabalham (“pensam”) implicitamente, alheias à percepção consciente, e controlam grande parte do que fazemos, supomos e esperamos. Psicólogos contemporâneos como Daniel Kahneman (*ver* página 69) estudaram detalhadamente os vieses inconscientes, enquanto neurocientistas como Jaak Panksepp (*ver* página 66) expuseram a natureza subcortical de sete emoções humanas básicas.

Psicoterapeutas e psicanalistas continuam interessados na psique — aquela parte misteriosa do eu que se revela em atos irracionais (*ver* página 60) e preferências (*ver* página 194) que parecem inexplicáveis, mesmo para a pessoa em questão. Longe de termos uma só mente, dizem os terapeutas, temos várias, como indicaram Eric Berne (*ver* página 78) e Karen Horney (*ver* página 226). Chegamos a dividir os outros em dois grupos também, de acordo com Melanie Klein (*ver* página 160). E muito disso depende de nosso aprendizado mais básico (*ver* página 127), que aparentemente põe em marcha nossa compreensão padrão de nós mesmos, das outras pessoas e do mundo (*ver* página 39).

## **Forjado pela experiência**

Por meio de perguntas e respostas, este livro examina como as teorias de alguns dos maiores psicoterapeutas, psicanalistas e psicólogos do mundo podem ser aplicadas na resolução dos problemas do dia a dia. Assim, oferece várias perspectivas sobre o estranho mundo da mente

humana, da força mental que temos em comum e da singularidade de cada indivíduo. Como observou o psicólogo Endel Tulving, somos os únicos animais capazes de viajar no tempo em nossos pensamentos; portanto tome este livro como um convite para lembrar o passado, avançar rumo ao futuro e ficar bem atento ao presente. Talvez você resista a muitas das ideias apresentadas aqui, mas, como disse Freud, “mesmo quem vai ao dentista com uma dor de dente insuportável pode perfeitamente afastar o braço do dentista quando ele for arrancar o dente doente com um boticão”. Ninguém se sente 100% confortável com a ideia de aceitar todas as facetas de si mesmo; nem Freud. Portanto, fique à vontade para escolher suas verdades e observe o que você “instintivamente” evita. Sabemos mais do que pensamos e pensamos mais do que sabemos.

# Por que eu sou assim?

Eu sei que não deveria, mas posso comer mais um pedaço de bolo?

---

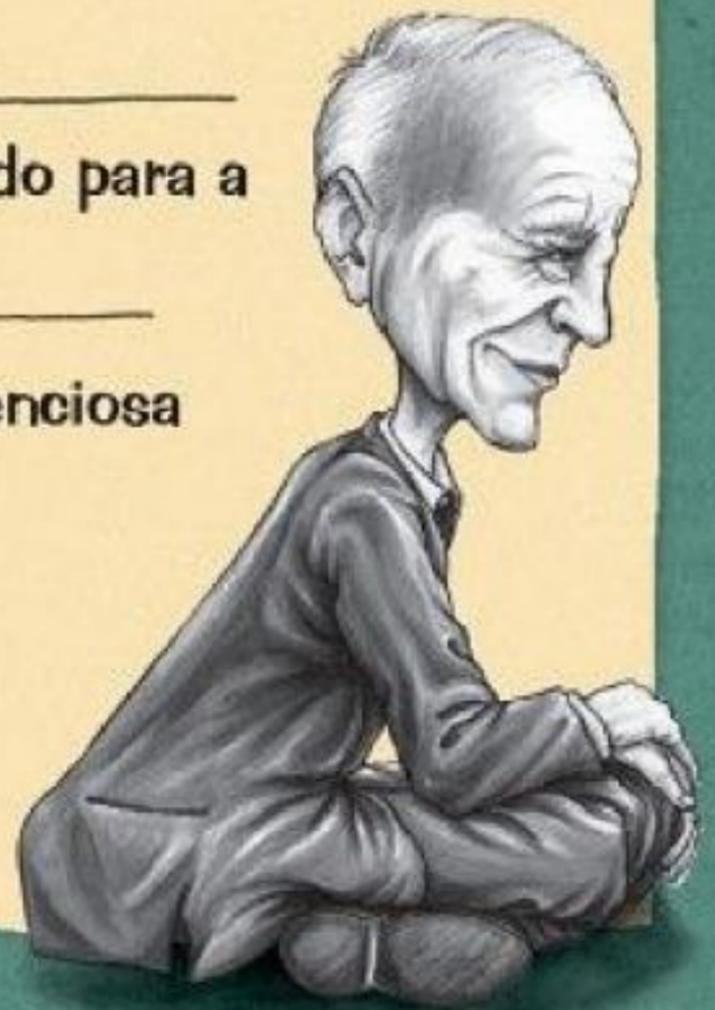
É estranho gostar de ficar sozinho?

---

Por que eu deixo tudo para a última hora?

---

Sou uma pessoa atenciosa ou um "trouxa"?



**Brincadeirinha!**

---

**Por que isso sempre acontece comigo?**

---

**O valor da brincadeira**

---

**Se eu fosse mais egoísta, será que me divertiria mais?**

# Capítulo /



# Eu sei que não deveria, mas posso comer mais um pedaço de bolo?

Sigmund Freud

---

Esse é o tipo de pensamento ligeiramente culpado que, segundo Freud, é parte inseparável da nossa vida. O tempo todo os desejos emergem e são julgados em uma rápida discussão interna, e só então decidimos o que fazer. E a razão para isso, de acordo com Freud, é que a mente desenvolve três processos conflitantes dos quais ninguém escapa: o Id, o Ego e o Superego. Na maior parte do tempo, nem sequer estamos cientes do que esses três estão fazendo – apesar de eles controlarem tudo o que dizemos e fazemos.

A teoria da psicanálise de **Freud** é vasta e abrangente. Não explica apenas uma coisa – como por que temos medo de aranhas, nos apaixonamos, negamos nossa imortalidade ou adoramos hambúrgueres –; explica tudo. Freud se desafiou a descrever com precisão a estrutura da mente e seu funcionamento, apesar da total ausência de ferramentas científicas para a tarefa. O interessante é que muitos neurocientistas atuais estão retornando a ele para compreender o que conseguem detectar com as tecnologias que escaneiam o cérebro (que Freud adoraria, já que também era neurobiólogo).

Entretanto, na década de 1890, a única ferramenta útil a que Freud teve acesso para mergulhar na mente foi a *hipnose*. Ele vinha trabalhando com um médico chamado Breuer, que havia descoberto que os sintomas de mulheres “histéricas” – como tosses, engasgos e paralisia dos membros – estavam relacionados a cenas “impressionantes, mas esquecidas, de suas vidas”. Breuer vinha auxiliando-as a lembrar eventos por muito tempo soterrados e, com isso, ajudava a curar seus

sintomas histéricos. Freud se surpreendeu ao constatar que muitos dos problemas físicos das mulheres desapareciam por completo.

*“A princípio, o ego nada sabe da rejeição do impulso ou de todo o conflito.”*

Anna Freud

## **Nasce a psicanálise**

Freud então se apropriou dessa ideia, inventando o que se tornou conhecido como “a cura pela fala” ou *psicanálise*. Seu ponto de partida é a ideia de que desconhecemos grande parte do que ocorre em nossas mentes. Na maior parte do tempo não sabemos o que estamos pensando e muito menos por que estamos fazendo aquilo que fazemos. Ainda que possamos oferecer justificativas plausíveis para escolher determinado parceiro, emprego ou casa, não nos aprofundamos de fato no assunto, de acordo com Freud. Os motivos aparentemente racionais são ótimos, mas são apenas a história que o Ego teve de engolir. Em resumo, é somente o fim da história.

A eterna conversa que se desenrola dentro da mente inclui três participantes: Id, Ego e Superego. Eles surgem na infância, um após o outro. O Id, diz Freud, é a mente com que nascemos. É agitada, cheia de vontades – quer comer, beber, urinar, defecar, manter-se aquecida – em suma, quer e quer, e sua única meta é satisfazer todos esses desejos. Se eles não são satisfeitos, o Id deixa bem claro o seu desagrado; é difícil, por exemplo, ignorar os berros de um bebê chorão. Freud afirma que o Id é regido pelo Princípio do Prazer: quer prazer e gratificação, e quer agora.

Muitos filósofos e psicólogos veem o desejo básico e indomado do bebê como uma fase que desaparece, mas segundo Freud ele permanece para sempre conosco. Entretanto, quando o bebê cresce, começa a perceber que não consegue satisfazer todos os seus desejos –

a realidade atrapalha. Isso leva ao desenvolvimento do Ego, que funciona com base no Princípio da Realidade. O Ego compreende as circunstâncias do mundo externo e avalia quando e como as necessidades do Id podem ser satisfeitas ou se precisam ser ignoradas.

Além de levar em conta as imposições da realidade, o Ego também tem de prestar atenção à terceira parte da mente da criança, o Superego, que surge por último. Trata-se da parte da mente que internaliza as “regras” do mundo, conforme transmitidas na infância, primeiro pelos pais e, mais tarde, por outros membros da sociedade, como professores ou autoridades.

O processo funciona mais ou menos assim: o Id pede uma comida gostosa – um chocolate, digamos. Você então começa a pensar que deseja uma barra de chocolate. “Está maluco?”, reage seu Superego. “Você já está acima do peso. Suas calças jeans nem entram mais. Faz mal ficar gordo assim! Você deveria se envergonhar!” O Ego se posiciona entre essas duas vontades em conflito, uma insistindo na satisfação simples de seu desejo (comer chocolate) e a outra fazendo críticas violentas a ele. O Superego funciona como uma consciência, mas não é sábio nem filosófico. Na verdade, do seu jeito, ele assimila as “regras” da mesma maneira cega que o Id cede aos desejos. Isso porque o Superego internaliza as “regras” transmitidas pelos outros sem examiná-las; essas regras, então, atuam como uma espécie de programação de fundo pelo resto de nossas vidas, informando o que deveríamos ou não fazer.

O Superego tenta levar a melhor desferindo críticas violentas. O Ego procura repelir seus ataques ao mesmo tempo que examina o mundo externo para avaliar a situação real e busca maneiras de apaziguar o Id, ajudando-o a aceitar uma perda ou dando o que ele quer. Assim, você poderia comer o chocolate e se sentir culpado por causa do Superego resmungão, que continuará fazendo críticas. Ou poderia resistir ao desejo (nesse caso, o Ego toma o partido do Superego) e experimentar uma sensação de orgulho (pois o Superego