



SOMATIZAÇÃO

Doenças Psicossomáticas e Cura Psicanalítica

Prof. Juliana Gonçalves

Instagram = @jugoncalvesterapeuta

Facebook = @jugoncalvesterapeuta

Email = julianagoncalvesterapeuta@gmail.com

Celular / Wathsapp = (15) 9.8172.1872

“Quando o sofrimento não pode expressar-se pelo pranto, ele faz chorarem os outros órgãos”.

William Mottley há mais de 100 anos, em Fisiologia da mente, escreveu a frase acima.

A primeira vez que o termo “psico-somático” (exatamente com essa grafia, com um hífen nitidamente separador de psique e soma) apareceu na literatura médica foi em 1818, em um texto de Heinroth, clínico e psiquiatra alemão, no qual o autor buscava adjetivar uma forma particular de insônia, sendo que tal concepção foi fortemente atacada por parte do conservadorismo científico da época.

- Médico psiquiatra, foi um dos primeiros a usar o termo *psicossomático* *; autor de "Desordens da Alma" (1818), obra na qual defende que as paixões sexuais contribuem para a manifestação de tuberculose, epilepsia e até mesmo câncer.
- * Do grego *psyche*, mente, e *soma*, corpo.



- vídeo

Conversão

É o sintoma atualmente utilizado em substituição à “histeria” introduzida por Freud. Este à semelhança da histeria, embora existam sintomas orgânicos, porém os exames não revelam nenhum problema ou lesão.

Na conversão, a lesão ou problema, assemelha-se frequentemente a possíveis problemas/lesões neuronais.

A conversão está relacionada com algum tipo de trauma emocional, em que o sintoma constitui uma representação simbólica/metafórica do trauma.

Sinais e Sintomas

Os sintomas do transtorno conversivo quase sempre se desenvolvem abruptamente e o início pode muitas vezes ser associado a um evento estressante. Tipicamente, os sintomas envolvem déficits aparentes na função motora voluntária ou sensorial, mas algumas vezes incluem tremores e consciência prejudicada (sugerindo convulsões) e maneirismos anormais de membro (sugerindo outro transtorno físico ou neurológico geral). Por exemplo, os pacientes podem apresentar coordenação ou equilíbrio prejudicado, fraqueza ou paralisia de um braço ou de uma perna ou perda da sensibilidade em uma parte do corpo, convulsões, não responsividade, cegueira, visão dupla, surdez, afonia, dificuldade de deglutição, sensação de uma bola na garganta e retenção urinária.

Diagnóstico

O diagnóstico do transtorno conversivo é considerado apenas após exame físico e testes abrangentes para descartar transtornos neurológicos ou médicos gerais que possam explicar plenamente os sintomas e seus efeitos. Uma característica importante é que os sinais e sintomas não são consistentes com doença neurológica. Um paciente pode ter fraqueza acentuada da flexão plantar quando testado na cama, mas pode andar normalmente na ponta dos pés. Tremores mudam ou desaparecem quando o paciente é distraído (p. ex., fazer o paciente copiar um movimento rítmico com a mão não afetada).

Somatização

Na somatização, além dos sintomas, existe uma doença, problema e/ou lesão detectável nos exames clínicos ou laboratoriais. Nas doenças psicossomáticas, a energia psíquica é direcionada e descarregada no corpo físico, dando origem a uma doença real. Os pacientes com tendência para a somatização, ao contrário da conversão, revelam-se indivíduos relativamente equilibrados emocionalmente, porém apresentam dificuldades em expressar para o exterior os seus sentimentos. A somatização é então uma forma alternativa de expressão emocional, quando esta se revela deficiente ou ineficaz.

Desde Freud e os estudos sobre a histeria, a manifestação de uma enfermidade somática tem sido pensada em sua imbricação psíquica. Porém, nem toda manifestação somática de uma enfermidade apresenta uma imbricação psíquica de ordem neurótica, ou seja, nem sempre, um sintoma físico tem a qualidade de ser conversivo.

Nas manifestações psicossomáticas, os sintomas apresentam-se imbricados em um funcionamento psíquico diferente da neurose, portanto, não se processam como uma conversão.

- vídeo

SOMATIZAÇÃO

- ✓ A somatização é um transtorno em que a pessoa apresenta múltiplas queixas físicas, localizadas em diversos órgãos do corpo, como dor, diarreia, tremores e falta de ar, mas que não são explicadas por nenhuma doença ou alteração orgânica.
- ✓ Geralmente, uma pessoa com doença psicossomática está frequentemente em consultas médicas ou pronto socorros devido a estes sintomas, e o médico costuma ter dificuldade em encontrar a causa.

Psique: alma / Soma: corpo

Dimensões psicológicas: Aspectos afetivos, emocionais e intelectuais, além dos processos conscientes e inconscientes que influenciam a personalidade.

Dimensões biológicas: características herdadas ou adquiridas durante a vida.

Dimensões sociais: A pessoa é resultado das inúmeras experiências vividas no decorrer de sua história.

Sintomas Psicológicos:

Estresse;

Ansiedade;

Impaciência;

Problemas de concentração.

Sintomas Físicos:

Taquicardia;

Dores de cabeça frequente;

Redução das defesas imunológicas;

Queda de cabelo;

Insônia;

Tensão muscular;

"O que Você não
resolve em sua
mente, seu corpo
converte em
enfermidade"



O FENÔMENO PSICOSSOMÁTICO

- medo provocando palidez e taquicardia
- vergonha levando a um enrubescimento
- um estado gripal desencadeando uma reação depressiva
- um estado depressivo, facilitando o surgimento de uma gripe
- mulheres que mantêm-se inférteis durante um longo período de anos até que, após a adoção de uma criança pelo casal, essas mulheres começam a engravidar com facilidade
- comprovam os modernos estudos da psico imunologia e da observação clínica, que há instalação de quadros cancerígenos diante de perdas importantes.

- ❑ expressões populares como “estou me cagando de medo”, “cego de ódio”, “estômago embrulhado de tanto nojo”, captam a existência de uma estreita relação entre os estados mentais e os corporais.
- ❑ “a dissociação corpo-mente é totalmente arbitrária, uma herança filosófica que pode confundir nossos pensamentos, nossas teorias e nossa prática psicanalítica”
- ❑ “a somatização como resposta à dor mental é uma das respostas psíquicas mais comuns que o ser humano é capaz”.



Principais Sintomas Psicossomáticos

- Batimentos cardíacos acelerados;
 - Tremores;
 - Respiração rápida;
- Suor frio ou excessivo;
 - Boca seca;
 - Enjoos;
- Dor no estômago;
- Sensação de nó e dor no peito;
 - Dor nas costas e na cabeça;
- Manchas vermelhas ou roxas na pele.

PÂNICO

PRINCIPAIS SINTOMAS:

taquicardia

sudorese

falta de ar

pressão na cabeça

ondas de calor e frio

tontura

tremor

fraqueza nas pernas

sensação que
vai desmamar,
ter um enfarto,
derrame

medo de fazer coisas mais
simples como viajar, dirigir, ir a
lugares com muita gente,
cinema, feiras e etc

medo de sair de casa

perigo de morte



Estar sob forte pressão no trabalho, ter passado por um rompimento amoroso abrupto, pela perda de um ente querido ou estar com grandes problemas financeiros, são exemplos de situações que podem levar o indivíduo a uma condição de estresse, ansiedade e tristeza tão grave que o seu estado mental transcende e acaba afetando o seu estado emocional.

Além destas causas, existem outras que podem acarretar em uma ou mais doenças psicossomáticas:

- Traumas de infância ou qualquer outro tipo de trauma;

- Ansiedade e depressão;

- Situações de violência (física ou psicológica);

- Trabalho em excesso;

- Autocobrança exagerada;

- Entre outras causas.

- ❑ Estes sintomas acontecem porque o estresse e a ansiedade fazem aumentar a atividade nervosa do cérebro, além de elevar os níveis de hormônios no sangue, como adrenalina e cortisol.
- ❑ Muitos órgãos do corpo, como intestinos, estômago, músculos, pele e coração têm ligação direta com o cérebro, e são os mais afetados por estas alterações.
- ❑ Com a persistência dos sintomas, é comum surgirem doenças que podem ser causadas ou pioradas por causas emocionais, como gastrite, fibromialgia, psoríase e pressão alta.



DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

O que é uma doença Psicossomática?

- Doenças psicossomáticas são aquelas relacionadas a emoções, sentimentos e pensamentos...
- Uma doença psicossomática, portanto, não afeta apenas o corpo: ela tem origem na alma e no psicológico, podendo causar sintomas e doenças físicas.

DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

1. **Sistema nervoso:** como enxaqueca, dores na vista, dormência, formigamentos e simulação de doenças neurológicas;
2. **Pele:** irritações, coceira e problemas dermatológicos provocados pelo sistema nervoso;
3. **Músculo e articulação:** dores, tensão e contraturas;
4. **Dor de garganta:** inflamação nas amígdalas e sensação de nó, como se a garganta ficasse fechada;
5. **Sistema Circulatório:** dor no peito, palpitações, pressão arterial alta e sintomas parecidos com os do infarto;
6. **Sistema Respiratório:** falta de ar e sufocamento;
7. **Estômago:** dor, queimação, náuseas, gastrites e úlceras gástricas;
8. **Intestino:** prisão de ventre ou diarreias;
9. **Sistema urinário:** dor e dificuldade para urinar e doenças urológicas;
10. **Dificuldades Sexuais:** diminuição do desejo sexual, alterações no ciclo menstrual, impotência e dificuldade para engravidar.

PSICOSSOMÁTICA

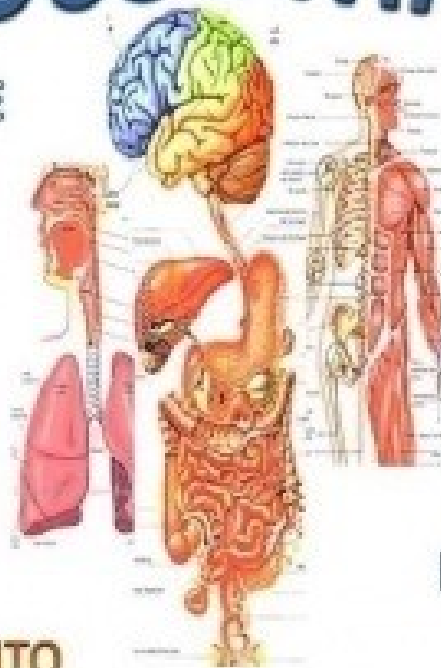
ANSIEDADE

MEDO

RAIVA

CULPA

RESSENTIMENTO



DISTÚRBIOS:

PSICO

NEURO

ENDÓCRIO

IMUNOLÓGICOS

**Psicossomática:
Me Diga Onde Dói e
Eu Te Direi Quais
São os Seus
Problemas
Pessoais**

PODEMOS AFIRMAR QUE

90%

**DAS DOENÇAS SURGEM
PRIMEIRO NA MENTE HUMANA.
MESMO AS PROVENIENTES DE
FUNGOS, VÍRUS, BACTÉRIAS,
GENÉTICAS, ACIDENTAIS E
ABUSIVAS CONTRA SAÚDE,
SOFREM INFLUÊNCIA DA
MENTE.**

Doenças Psicossomáticas Mais Comuns

Resfriados Frequentes

Todo mundo fica resfriado em algum momento da vida, porém, quando os episódios da doença acontecem com frequência é sinal de que há algo errado. Se os exames médicos não encontram uma explicação lógica para essa imunidade sempre baixa e você está passando por dificuldades, a somatização pode ser a resposta.

Sintomas: Febre, mal estar generalizado e dores de cabeça e no corpo

Doenças Psicossomáticas

- **Asma Brônquica.**
- Mecanismos associados ao estresse podem interferir na asma.
- O estresse libera neurotransmissores capazes de causar espasmo da musculatura dos brônquios.
- As alterações da imunidade causadas pelo estresse favorecem a inflamação causada pelos alérgenos e as infecções.



Doenças Psicossomáticas

- Artrite Reumatóide
- Sob influência do estresse emocional o cérebro provoca um desarranjo do sistema imunológico (reação auto-imune) que agride os tecidos das articulações provocando inflamação, inchaço e dor nas mesmas.



- Uma das perturbações de ordem psicossomática mais comuns é a infertilidade feminina.
- Acossadas pela angústia, de forma inconsciente tornam a concepção ainda mais difícil.
- Muitas engravidam após desistirem e decidirem partir para a adoção.



Hipocondria.

- Condição imaginária na qual o sujeito, cronicamente, sofre dores ou outros desconfortos atribuídos a determinados órgãos, que geralmente são de localização errática e virtualmente sempre guardam uma subjacente ameaça de morte
- Do ponto de vista dos postulados freudianos, a explicação fundamenta-se na forma de como certos órgãos estão representados no ego do sujeito, a ligação do órgão (dor) com o ego (origem)

Herpes

O vírus do herpes é transmitido através do contato com uma pessoa infectada, porém, ele se mantém adormecido até que a baixa imunidade o desperta. Ter episódios constantes de herpes, em especial a labial, indica que o indivíduo apresenta alguma desordem no organismo. As feridas podem surgir em momentos de muito estresse.

Sintomas: Surgimento de feridas ao redor da boca ou na região genital, com fortes dores e sensação de queimação no local.

Diarreia

Em algumas pessoas, episódios de diarreia são decorrentes de forte estresse. Quando a diarreia se mostra constante e não há uma explicação física, como a Síndrome do Intestino Irritável, é bem possível que se configure como um caso de doença psicossomática.

Sintomas: Dores abdominais, fezes extremamente líquidas e episódios constantes e frequentes de emergência para ir ao banheiro.

Enxaquecas

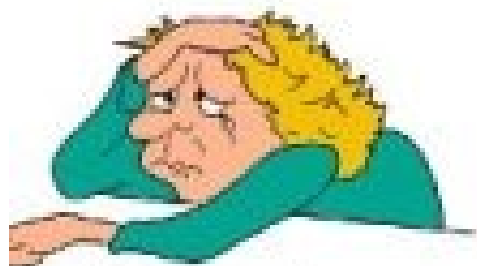
A enxaqueca não é uma dor de cabeça convencional, podendo durar algumas horas ou até dias. Alguns casos são incapacitantes, ou seja, a pessoa não consegue realizar as suas atividades do dia a dia. Estudos científicos demonstraram que o principal gatilho para episódio de enxaqueca é o estresse, por isso ela também é considerada uma doença psicossomática.

Sintomas: Dor intensa e localizada em um ponto da cabeça, náuseas e falta de concentração.

Alergia Nervosa

Talvez você nunca tenha ouvido falar, mas existe um tipo de alergia de fundo nervoso, em que o indivíduo apresenta erupções na pele desencadeadas por um forte processo de estresse ou por um sentimento muito forte de tristeza. Uma crise, se não for tratada, pode acarretar em um choque anafilático.

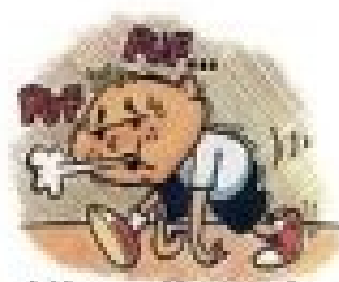
Sintomas: Surgimento de erupções na pele, coceira, vermelhidão no local e irritabilidade.



Depressão



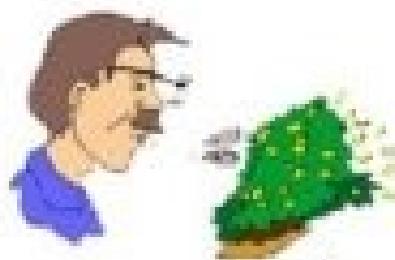
Irritabilidade



Hipoglicemia



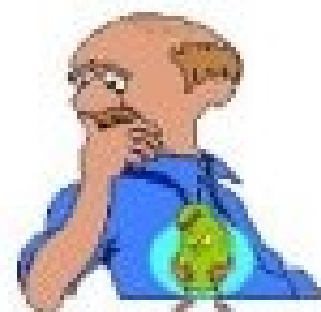
**Pobre função
mental
e cognição**



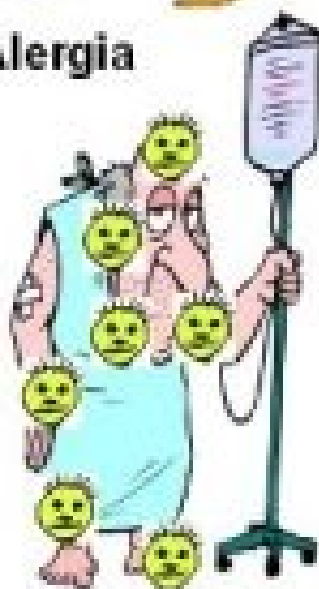
Alergia



- Dores articulares e musculares
- Fraqueza muscular



Problema digestivos



**Baixa resistência
a infecção**



Vertigem




Fadiga



Cefaléia



Ansiedade



"o que você não resolve
em sua mente seu corpo
transforma em doença"

PRÁTICA PSICANALÍTICA

- ✓ Raramente, os pacientes somatizadores procuram espontaneamente a psicanálise como tratamento de escolha para estes transtornos; habitualmente, eles vêm encaminhados pelos seus médicos clínicos.
- ✓ Na entrevista inicial de avaliação, convém o psicanalista proceder a um criterioso balanço das motivações e das condições do paciente para um tratamento psicanalítico.

Paciente Típico:

- ele não aprofunda os vínculos afetivos
- não estabelece associações de idéias que levem a insights
- utiliza um “pensamento operatório” com valorização quase que única e estereotipada dos fatos objetivos e concretos, notadamente no relato dos sintomas orgânicos

- ✓ Pergunte-se se a sua técnica analítica estará mais voltada para a demolição das defesas somáticas ou se, pelo contrário, será mais adequado o reforço de determinados mecanismos defensivos do ego desse tipo de paciente.
- ✓ Também deve ser levado em conta o risco de que o analista não esteja suficientemente ligado à possibilidade da existência de reais causas orgânicas que merecem uma séria investigação médica.
- ✓ Diante da intolerância desse tipo de paciente às interpretações, o analista deve desenvolver um tipo especial de “escuta do corpo”

CONCEITUAÇÃO DE “CURA” PSICANALÍTICA

- ✓ A **resolução de crises** situacionais agudas (pode ser obtida em prazo curto e, se bem manejadas, costumam ser de excelente prognóstico).
- ✓ O **esvaziamento dos sintomas** (se não estiverem organizados em uma cronificação, também são de bom prognóstico).
- ✓ Um melhor **reconhecimento** e utilização de algumas capacidades sadias do ego, que estavam latentes, ou bloqueadas, e a possível liberação das mesmas.
- ✓ Uma melhor **adaptação interpessoal** (tanto no plano da vida familiar, como na profissional e na social).

Em terapia psicanalítica o conceito de “cura” deve aludir ao de uma forma de amadurecimento, o que equivale ao trabalho de uma lenta elaboração psíquica que permita a obtenção de mudanças psíquicas estáveis e definitivas.

Bion propõe a evitação desse termo em psicanálise, substituindo pela noção de “crescimento mental”, que, ao contrário do “fechamento” implícito na cura, mais bem sugere continuadas “novas aberturas”.

As cinco regras técnicas legadas por Freud:

1. A regra fundamental (também conhecida como a da **“livre associação de idéias”**) deve ser entendida, não como uma obrigação, mas sim como um direito à liberdade para o paciente verbalizar, ou não, tudo o que lhe vier à mente.

2. A regra da **neutralidade** não deve ser entendida no sentido de que o analista comporte-se rigorosamente como uma mera superfície fria de um espelho que reflita tão-somente o que o paciente nele depositar; pelo contrário, “neutralidade” deve ser conceitualizada como sendo uma arte em que o analista deve se envolver (empatia), sem, no entanto, ficar envolvido (nas malhas de uma contra- transferência patológica).

3. A regra da **abstinência** indica que o terapeuta deve se abster de gratificar tanto os seus próprios desejos como os do analisando; na atualidade, cabe acrescentar que vale, sim, gratificar ao paciente, desde que fique claro que a melhor gratificação para ele não é a de ser atendido em seus desejos, mas, sim, a de ser entendido pelo seu analista.

4. A regra da **atenção flutuante** corresponde ao “sem memória, sem desejo e sem ânsia de compreensão” de Bion.

Esta recomendação de Freud continua sendo plenamente vigente; no entanto, vale realçar que uma atenção flutuante não deve sugerir uma passividade e muito menos um desligamento por parte do analista.

Pelo contrário, trata-se de um processo ativo, tendo em vista que o mesmo pressupõe uma sintonia afetiva (empatia), intuitiva (que está subjacente à sensorial) e cognitiva, desde que a mente do terapeuta não esteja saturada de preconceitos.

5. A regra do **amor às verdades**, ainda que não esteja explicitada com este nome na obra de Freud, pode ser depreendida claramente em inúmeras passagens de seus escritos sobre técnica. O que importa, como um fator curativo, é que “amor às verdades” designa uma atitude analítica, por parte do analista, de veracidade, dele ser verdadeiro – e assim ser introjetado pelo paciente – e que esse amor às verdades não deve ser confundido com uma caça obsessiva às, supostas, verdades absolutas.



Sentimento de Culpa

- Olá! Como vai sua culpa?
- É... aquela sua culpa em querer fazer, ou em pensar coisas que ninguém pode saber. Tudo bem com você?
- E as suas fantasias sexuais?
- Estão em dia? Você procura realizar as suas fantasia?
- As loucuras de amor, as situações mais inusitadas... Se propõe a vivenciar novas emoções?

Surge, então, o sentimento de culpa, expressão desta tensão entre o ego e o superego.

Mas qual é a origem do mesmo?

Dizer que uma pessoa se sente culpada quando fez algo que sabe ser "mau" não é uma resposta adequada a esta questão, já que ela pode encarar-se como culpada quando apenas identificou em si mesma uma intenção de, fazer uma coisa má.

O sentimento de culpa é o sofrimento obtido após reavaliação de um comportamento passado tido como reprovável por si mesmo. A base deste sentimento, do ponto de vista psicanalítico, é a frustração causada pela distância entre o que não fomos e a imagem criada pelo superego daquilo que achamos que deveríamos ter sido.

Desta forma, o sentimento de culpa pode ter duas origens:

- uma que surge do medo da autoridade e outra, posterior, que surge do medo do superego.
- A primeira insiste em uma renúncia às satisfações pulsionais;
- A segunda, ao mesmo tempo em que faz isto, exige punição, já que não é possível esconder do superego a continuação dos desejos proibidos.
- Portanto, a renúncia à satisfação das pulsões não é suficiente, pois o desejo persiste e não pode ser ocultado do superego.

“O paciente não se sente culpado, uma vez que o sentimento de culpa é inconsciente, mas se sente ‘doente’ e se recusa a melhorar” (Freud)



Minha culpa, minha
falha, não está nas
paixões que tenho,
mas na minha falta de
controle sobre elas."

Jack Kerouac



PENSADOR

- Todo mundo tem desejos, vontades, fantasias!!
- Ééééééé!! E vou ter falar mais uma outra coisa...
- Aquela pessoa que você nem imagina, que você não acredita que pensa em algo relacionado à sexo, pode de repente fazer coisas que você nem se atreveria fazer!
- E sabe porque ele(a) faz?
- Porque essa pessoa aceita sua natureza, e procura satisfazer as vontades sem culpa!

Mas você já ouviu aquela frase “entre quatro paredes vale tudo!”.

Demonstre ao seu parceiro (ou parceira) as suas vontades, curiosidades, sem medos, pecados, culpas... Aproveite com responsabilidade a sua vida!

À partir do momento que o casal com consenso de ambos querem fazer algo (seja lá o que for), é fazer e ponto!

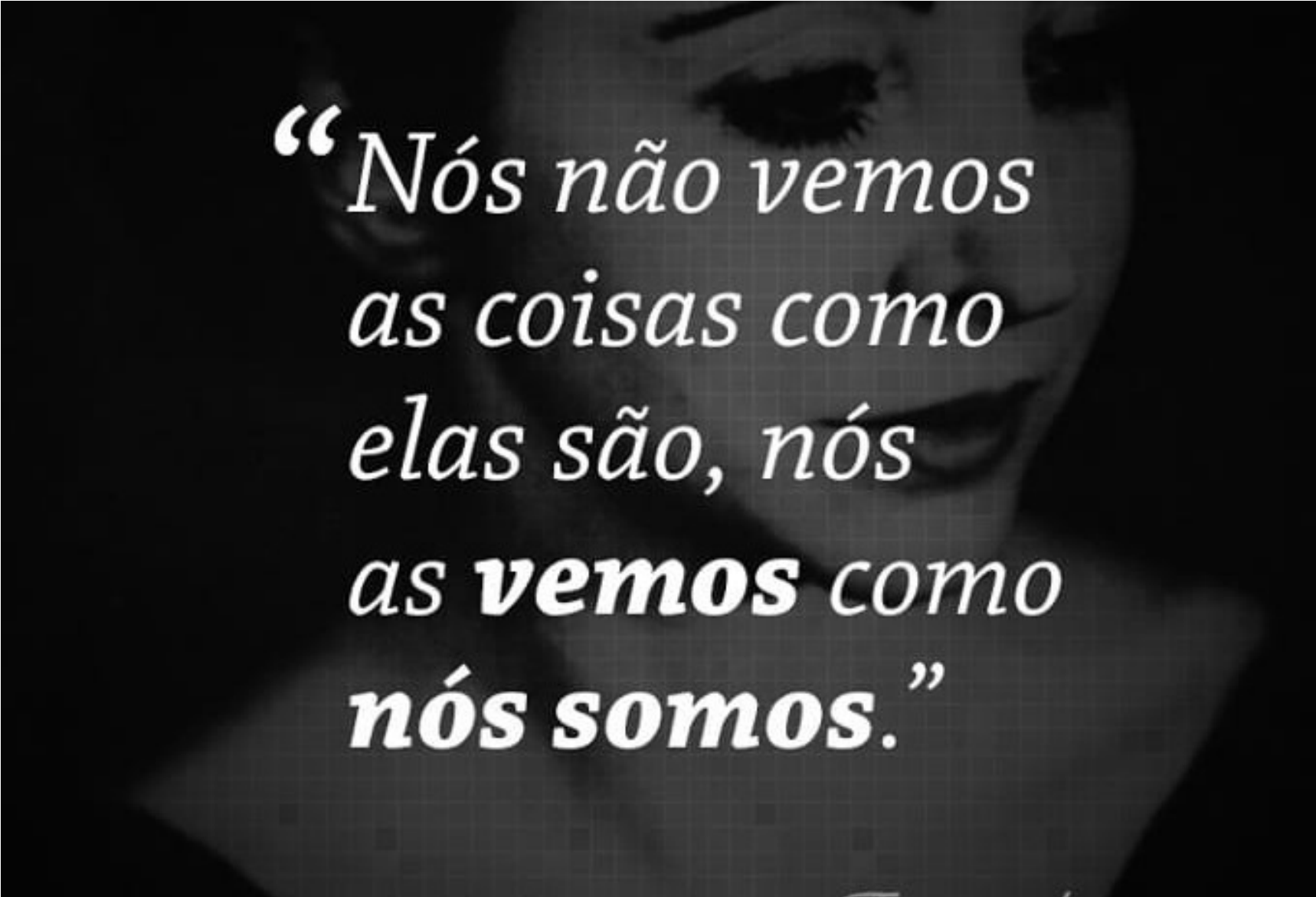
Se você não consegue, é porque certamente existem coisas que precisa trabalhar em terapia, para que você se solte, e assim desfrute de ótimas sensações.

O que é errado para você, pode ser certo para outro. Pense nisso!

CULPA – SEGURANÇA – LIBERDADE

A seguir assistam a uma exposição de Zygmunt Bauman, que foi um sociólogo polonês. Graduado em sociologia na URSS. Iniciou sua carreira na Universidade de Varsóvia, de onde foi afastado em 1968, após ter vários livros e artigos censurados. Emigrou então da Polónia, por motivo de perseguições antisemitas, e na Grã-Bretanha tornou-se professor titular da Universidade de Leeds (1971 em diante). Foi professor emérito de sociologia das universidades de Leeds e Varsóvia. Ele fala sobre a obra de Freud, a sociedade atual, as culpas e os sofrimentos.

- vídeo



*“Nós não vemos
as coisas como
elas são, nós
as **vemos** como
nós somos.”*

COMPLEXOS



“Todo mundo sabe que nós temos complexos.

O que poucos sabem, entretanto,

é que os complexos podem nos ter...”

Carl Gustav Jung

E qual é a importância disso?

Simples: os complexos que temos ativos – quer saibamos deles ou não – acabam coordenando a nossa vida psíquica (nossas atitudes diante da vida).

O sujeito que não consegue sair de casa está tão dominado por um complexo como o empresário que tem um forte complexo de dinheiro e poder ou o ninfomaníaco que só pensa em suas fantasias.

No fundo, os dois complexos mais presentes são o complexo de poder (dinheiro, reconhecimento, etc) e o complexo sexual (afetividade, se apaixonar, amor, sexualidade).

Podemos perceber em nós mesmos e também nas pessoas com as quais conhecemos e convivemos, a existência de inúmeros complexos, como por exemplo: os Complexos de Inferioridade, Complexo de Culpa, Complexo Paterno e Materno.



O Complexo como “parte” refere-se aos complexos que existem na vida da pessoa, porém ocupam apenas uma parte diante de uma totalidade, enquanto que o Complexo Dominante controla totalmente a personalidade do indivíduo.

Quando o Complexo de Inferioridade, torna-se dominante, grande parte da experiências vivenciadas pela pessoa, fazem com que ela se comporte de maneira em que ela se encontra completamente governada pelo mesmo.

A pessoa sente-se inferior a tudo e a todos.

Há neste sentido uma má-canalização energética que se transforma em algo prejudicial à qualidade de vida.

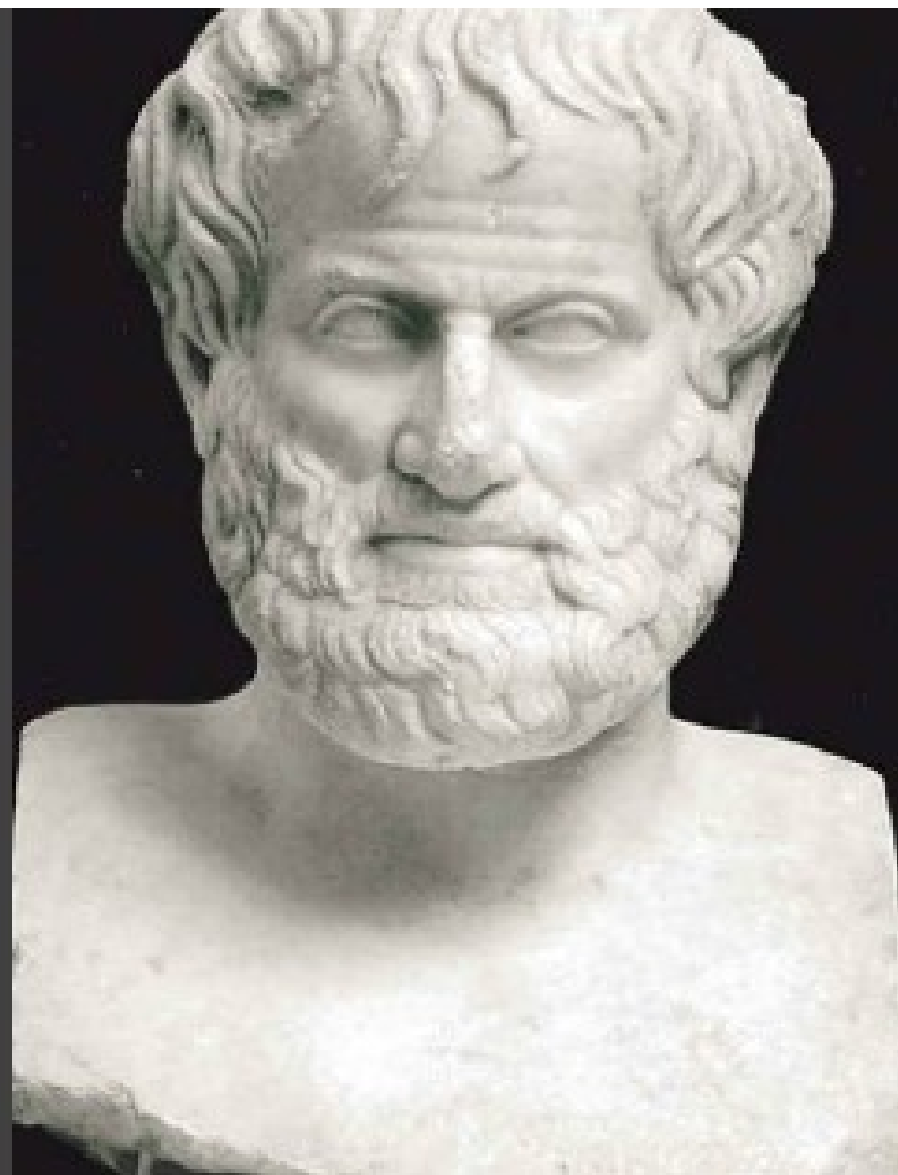
O **Fortalecimento do Ego** no processo terapêutico é de extrema importância para que o paciente busque e alcance o seu ponto de equilíbrio emocional, atingindo assim um elevado nível de Consciência, tornando possível uma boa administração de nossos complexos, afinal todos nós temos complexos e ninguém está livre disso.

Conhecer a si
mesmo é o
começo de
toda sabedoria.

Aristóteles



PENSADOR



Perguntas Para Conhecer uma Pessoa

Uma das perguntas mais utilizadas nesta etapa é “O que você faz?”.

É uma pergunta bastante clichê, mas que não traz informações importantes. Ao ouvir esta pergunta, o que o interlocutor irá responder é a profissão e o local em que trabalha. E sabemos que as pessoas são mais que as suas profissões, não é mesmo?

O ideal é começar o diálogo com perguntas poderosas, pois, quanto mais ela falar, mais oportunidades você terá para conhecê-la melhor.

Qual é a sua maior paixão?

Com essa pergunta simples e poderosa, você dará a oportunidade para que a pessoa fale daquilo que mais gosta de uma forma geral – que pode ser sua profissão, um hobby, família ou outra atividade. Questionar qual é a maior paixão da pessoa que se quer conhecer é algo muito mais interessante e amplo do que perguntar apenas o nome da empresa em que ela trabalha.

Qual é o seu maior sonho?

Esta pergunta é importante para saber se você está diante de uma pessoa sonhadora ou não. A resposta dada a esta pergunta mostrará se a pessoa possui metas audaciosas ou mais modestas, além de mostrar o que esta pessoa tem feito para tornar os seus maiores sonhos em realidade e se ela está feliz com o que ela já conquistou.

Perguntar qual é o maior sonho do outro é uma boa forma de saber o quão sonhadora esta pessoa pode ser.

Qual é o seu livro ou filme preferido e o que nele mais chamou a sua atenção?

Conhecer as preferências de alguém em relação ao cinema e literatura é uma grande oportunidade para saber se a pessoa que se quer conhecer é do tipo que prefere obras mais profundas e quais são estilos literários que mais lhe apeteçam, quais as reflexões que estas obras lhe suscitam.

Esta pergunta também serve para ver se a pessoa prefere estilos literários ou cinematográficos que sejam mais leves e divertidos, ideais para quem deseja apenas ver filmes e ler livros para se distrair ou passar o tempo.

Qual foi o acontecimento da sua vida que mais te marcou?

Esta é uma pergunta bastante ampla e que dá a possibilidade para o seu interlocutor contar sobre algo que tenha causado um impacto forte em sua vida, que pode ser positivo ou negativo. Antes de fazê-la, porém, tenha a sensibilidade para avaliar se é ou não o momento certo para isso. Se a pessoa demonstrar que prefere não tocar nesse assunto é sinal de que se trata de algo ainda não superado.

Você se considera uma pessoa feliz?

Cada um tem um conceito bastante particular sobre o que é a felicidade.

Enquanto uns acreditam que a felicidade seja viver cada momento com saúde e alegria, outros acham que a felicidade está na conquista de bens, na ascensão profissional e financeira, em relações amorosas e até em um casamento.

Assim como a pergunta anterior, esta também é uma questão pessoal;

Qual era a sua profissão dos sonhos na infância?

Toda criança costuma afirmar qual será a profissão que irá seguir quando se tornar adulta e algumas realmente cumprem essa inocente promessa. É interessante saber o quanto a opinião de alguém muda no decorrer da vida. Além disso, essa pergunta poderá dar início a uma série de assuntos voltados para a vida pessoal de uma forma geral. Esta pergunta também é uma boa forma de conhecer um pouco mais sobre a infância da pessoa e o quanto desta infância ainda vive em seu interlocutor.

Quando está sozinho (a) em casa sente liberdade ou solidão?

Esta pergunta é importante para entender como estão os sentimentos e emoções do outro.

A resposta para essa pergunta mostrará se a pessoa está com os seus sentimentos em equilíbrio e se possui algum tipo de carência emocional.

Se encontrasse uma mala de dinheiro em um local abandonado, entregaria para a polícia ou acreditaria no ditado – achado não é roubado?

Faça esta pergunta quando estiver com interesse em saber mais sobre a índole da pessoa (estrutura do superego).

Vale ressaltar que tal questionamento permitirá que você conheça uma ideia dos valores que esta pessoa possui, ainda que superficialmente, já que estas questões só podem ser comprovadas através de atitudes, contudo, saber o que ela pensa sobre esse assunto pode ser interessante para tirar suas conclusões.

Você prefere o dia ou a noite?

Muitos indivíduos se sentem mais ativos e mais dispostos em um período do dia.

Aqueles que preferem a noite, por exemplo, costumam ter grande dificuldade para acordar cedo e já preferem atividades noturnas. Enquanto isso, as pessoas diurnas não conseguem ser produtivos depois que o sol se põe e são pessoas mais animadas pela manhã – mesmo quando acordam cedo.

Se você pudesse ter uma conversa com qualquer pessoa, incluindo aquelas já falecidas, quem seria?

Através da resposta para essa pergunta você saberá se ela tem alguém muito especial que já se foi e o significado que esta relação possui.

Esta pergunta é importante também para saber se tem algum ídolo ou alguém que considera muito importante.

Se soubesse que tem apenas mais um dia de vida, o que faria?

Essa pergunta é bastante ampla e permite que descubra se a pessoa é do tipo – mais intensa, que quer aproveitar até seus últimos minutos, ou mais serena, que esperaria o fim de forma tranquila.

Importante destacar aqui que esta pergunta pode causar um certo incômodo já que ela remete a finitude da vida – assunto por vezes delicado.

Faça esta pergunta quando quiser colocar o outro para pensar.

Como escolheu a sua profissão? Se pudesse voltar no tempo acredita que faria a mesma escolha?

Esta pergunta poderosa pois ela permite saber se um indivíduo está satisfeito profissionalmente e isso pode dizer muito sobre ele.

Ao perguntar sobre a escolha da profissão será possível identificar se a pessoa é feliz com o que faz.

Se estiver insatisfeita com a profissão que exerce, você perceberá se está diante de alguém que se acomodou com a própria carreira ou se é alguém que tem buscado formas de mudar.

Quais são as suas maiores qualidades?

Falar sobre as próprias qualidades nem sempre é algo fácil, especialmente quando a autoestima não está bem. Ao fazer esta pergunta, você saberá como anda a auto estima dessa pessoa e ver como ela se vê.

Outra coisa importante é que esta pergunta te ajudará a perceber se esta pessoa possui alguma insegurança com relação a si mesma ou se ela precisa passar por algum processo de autoconhecimento.

Quais são os pontos da sua personalidade que você acredita que precisem ser melhorados?

Esta pergunta tocará numa questão importante e que pode causar um certo constrangimento. A palavra “defeito” pode levar a conversa para um lado negativo – e esse não é o objetivo. Todos nós temos pontos em nossa personalidade que precisam ser melhorados.

Ao usar este termo, você mostrará ao seu interlocutor que entende isso e encara tais pontos de melhoria com naturalidade. Afinal, não somos pessoas defeituosas, ou seja, tudo em nós pode ser aperfeiçoado, evoluído e transformado. Isso garantirá que a conversa siga de maneira agradável, segura e tranquila.

Para você, o que é o sucesso?

Assim como a felicidade, o conceito de sucesso é bastante subjetivo.

Se para muitos, ser bem-sucedido significa ter um cargo alto em uma empresa, ter muito dinheiro, para outros é ser feliz e fazer o que se gosta.

Saber a opinião da pessoa irá te dar uma ótima oportunidade para conhecê-la melhor nesse aspecto e até saber se ela se considera ou não uma pessoa de sucesso em algum campo da vida.

O caráter de um
homem é formado
pelas pessoas que
escolheu para
conviver.

Sigmund Freud



PENSADOR

