

## **À descoberta interior de cada um...**

A herança que trazemos connosco felizmente ou infelizmente tem um grande impacto naquilo que somos como pessoas. Embora alguns a neguem, acabam sempre por ser parte integrante do indivíduo, uns incomodando-se e outros orgulhando-se dela.

As crianças crescem e desenvolvem-se, fazendo as suas próprias representações simbólicas de determinadas situações que vão ocorrendo ao longo do seu desenvolvimento.

Por vezes, algumas dessas crianças não têm espaço para crescer sendo elas próprias, únicas, ou seja, constroem-se com base em referências que vêm de fora e não nas que vêm de dentro, sendo a consequência tardia, enquanto adultas, o não se sentirem felizes, porque não sabem verdadeiramente se o que querem e desejam faz parte delas ou não. Sentem dúvidas em relação à pessoa que elas mesmo são.

Quando estes adultos se dão conta da razão dos seus comportamentos, e os conseguem relacionar com as suas representações simbólicas subjacentes, apercebem-se igualmente do deslocamento das culpas e responsabilidades dos seus sentimentos, e nesta altura dá-se o *insight*. Este implica capacidade de gerir afectivamente a realidade e as verdades que a acompanham, ou seja, a compreensão do seu mundo interno e a influência do mundo externo nessa construção. Descobrem que têm gostos diferentes daqueles que pensavam que tinham, entre muitas outras características únicas, de cada um, que estão sempre presentes.

Os processos associados à capacidade de *insight* passam pela desidealização, que por sua vez conduzem a processos de desilusão para com os outros e para com os próprios. Desmistificar as pessoas reais implica sentimentos de tristeza, desilusão e revolta, o que nem sempre é fácil de sentir, mas permite a capacidade de se viver “como que se tem”, ou seja, facilita a adaptação ao mundo real. O que num primeiro momento é sentido com uma clivagem entre os que são bons e os que são maus, gradualmente se converte numa integração dos conjuntos de virtudes e defeitos de cada um, e conseqüentemente numa perspectiva holística dos que os rodeiam e de si próprios.

Este processo implica maturidade emocional e afectiva, e é por isso um sofrimento que faz crescer, promovendo a capacidade empática e humanitária nos indivíduos.

O princípio da realidade implica a aceitação de que o mundo tem coisas tão boas como tão más, e este fenómeno permite o equilíbrio, a mudança e o amadurecimento, e uma maior eficácia na gestão dos sentimentos e das relações interpessoais.

**Inês Palácios**

Psicóloga Clínica Estagiária 10-11  
Universidade Lusíada de Lisboa