

DIANA COSTA GOMES  
PSICÓLOGA

# FALA-MIE DO QUE SENTES

---

ANSIEDADE, DEPRESSÃO,  
TRAUMA, LUTO E BURNOUT:  
HISTÓRIAS NO CONSULTÓRIO

---

 Planeta

*A todos os que ousam olhar para dentro*



## Índice

Nota introdutória . . . . .	11
Ricardo – «E se...?» – <i>O lado da força contra a perturbação obsessivo-compulsiva</i> . . . . .	15
Maria – «Mas se não te falta nada...?» – <i>Encontrada a luz no escuro. Um olhar sobre a depressão</i> . . . . .	74
Carolina – «Se pudesse apagava aquilo...» – <i>As cicatrizes invisíveis do trauma</i> . . . . .	114
Henrique – «Foi metade de mim...» – <i>Entre as sombras e as memórias do luto</i> . . . . .	160
Madalena – «Às vezes só me apetece desaparecer...» – <i>Burnout. Arder e renascer</i> . . . . .	207
Nota final . . . . .	276
Agradecimentos . . . . .	277



## Nota introdutória

Todos temos um «Era uma vez», uma história que molda quem somos, uma narrativa intrincada e singular que se entrelaça com a nossa essência.

Este livro narra seis.

Cada capítulo corresponde a um processo psicoterapêutico, uma história. Cinco pessoas que, a determinada altura das suas vidas, se sentaram na poltrona do meu consultório e iniciaram um processo psicoterapêutico. Cinco «Era uma vez», cada um com as suas idiossincrasias, as suas complexidades, as suas contradições e os seus porquês.

Então porquê seis? Porque conta também a minha. A história da psicóloga, a terapeuta que, enquanto desempenha o exercício da sua profissão, enfrenta, ela própria, os seus demónios, nomeadamente nos desafios que enfrentei na luta contra a infertilidade.

Mas não deverão os terapeutas guardar a sua vida pessoal só para eles? Não deverão ser uma tela em branco, tábuas rasas que não revelam absolutamente nada sobre si próprios? Não devem ser neutros, sem opinião, sem passado ou futuro? A resposta é *sim*, se o terapeuta não for capaz de separar as suas próprias vivências das de quem a ele recorre. Todavia, os terapeutas são humanos, têm um corpo e uma história e, como qualquer um de nós, enfrentam os desafios diários do «ser pessoa». E acredito que é precisamente esta condição do «ser pessoa» o nosso maior trunfo para o estabelecimento de uma relação com o outro, que é, ela própria, o maior preditor de sucesso de um processo terapêutico.

Uma licenciatura em Psicologia Clínica nunca me deu a ilusão de que conheço tudo sobre as pessoas. Na verdade, e ao longo de quase duas décadas dedicadas à clínica, assumo, sem hesitações, que todos os dias aprendo com quem me procura.

A psicoterapia é um local de encontro. Não tenhamos ilusões ao pensar que um diagnóstico certo ou o emprego de uma técnica é o fator de reparação. O mais importante que os terapeutas podem oferecer é uma relação genuína e autêntica, focada no «aqui e agora».

O livro incide num período de tempo concreto, um período em que eu própria tentava crescer o ser mãe ao ser mulher. Cada uma destas histórias fazia, cada uma à sua maneira, ressonância em mim, uma vez que todas, de formas muito diversas, tocavam neste domínio. Interrupção voluntária da gravidez, infância roubada, luto de um filho, gravidez e o cansaço perante as exigências da parentalidade são algumas das vivências de cada uma destas cinco pessoas. Estas histórias não são sequenciais. Pelo contrário, poderão, a dada altura, sobrepor-se e entrelaçar-se no tempo.

Ao longo destas páginas, e ao mesmo tempo que convido quem se sinta na poltrona do meu consultório a falar sobre o que sente, também eu dou voz ao que, eu própria, sinto. O que é que a pessoa que tenho à minha frente me faz sentir? O que penso quando a vejo entrar pelo consultório? Qual o impacto que tem em mim o que diz? São estes sentimentos, estas ressonâncias e ecoares que partilho com o leitor.

Todas as histórias são verídicas, protagonizadas por pessoas reais, a quem alterei detalhes e juntei fragmentos de outras histórias de forma a proteger-lhes a identidade e torná-las irreconhecíveis. As únicas pessoas que conseguirão ver quem está por detrás da personagem serão as próprias. Para todas, obtive a sua autorização prévia para o efeito. E a todas li o produto final.

Cada uma destas cinco histórias tem como pano de fundo uma condição psicológica específica: ansiedade, depressão, trauma, luto e *burnout*. Não obstante os critérios diagnósticos que preenchem o Ricardo, a Maria, a Carolina, o Henrique e a Madalena, todos sofrem com problemas banais do dia a dia, os mesmos com que tantos de nós se debatem: solidão, compulsões alimentares, obsessões, problemas com o sono, síndrome do impostor, angústia, mudanças de humor.

Fazendo um enquadramento teórico da condição psicológica de cada uma, este não é, nem pretende ser, um livro técnico. Incluindo algumas técnicas e ferramentas utilizadas para cada uma dessas condições, também não é um livro de autoajuda. É um livro de pessoas. Sobre pessoas e para pessoas. Ainda que as palavras «paciente», «cliente» e «terapeuta» surjam muitas vezes, não se deixe iludir o leitor por estes termos: estas são histórias sobre pessoas.

A nossa formação ensina-nos teorias, técnicas e ferramentas, mas, por detrás dessa perícia aprendida, está o facto de sabermos como é ser pessoa. Não tenho dúvidas de que, de todas as qualidades que me definem como psicóloga e psicoterapeuta, e por mais sociedades científicas de que me torne membro, a mais gritante é esta de ser um membro efetivo da espécie humana.





Ricardo

«E se...?»

*O lado da força contra  
a perturbação obsessivo-compulsiva*

Sexta-feira. Cheguei ao consultório muito antes da hora do primeiro paciente, como era meu costume. Todos os dias, antes de receber quem me convida a entrar nos recantos mais íntimos das suas vidas, destino uns largos minutos à preparação do *setting* terapêutico.

A preparação do *setting* é uma parte crucial do trabalho de um psicoterapeuta, pois ajuda a criar um ambiente seguro, acolhedor e propício para a terapia. Embora não haja regras rígidas e universais para a criação do *setting*, existem diretrizes e princípios éticos que os terapeutas geralmente seguem para criar um ambiente terapêutico seguro, confidencial e eficaz.

A minha sala é tranquila e convidativa, com móveis discretos e confortáveis, despojada de objetos pessoais; uma espécie de um lembrete constante de que o foco está nas experiências e necessidades do paciente.

A segurança de um local que, em silêncio, permeará todas as sessões dá ao paciente e ao terapeuta definições claras sobre os seus papéis. Tal como um jogo, a disposição do espaço físico da psicoterapia transmite algumas «regras» e definição de papéis, sem que elas tenham de ser, num primeiro momento, verbalizadas.

As poltronas destinadas ao terapeuta e ao paciente não são iguais e representam mais do que simples móveis: são testemunhas silenciosas das histórias que ali ecoam. A minha, estofada num tom neutro e de linhas suaves, é acolhedora e discreta. Os seus braços oferecem um apoio seguro,

enquanto o encosto parece curvar levemente para trás, como se me inclinasse ligeiramente para a escuta ativa quando nela me acomodo. A almofada é macia, evocando uma sensação de repouso.

A poltrona do paciente, também de tom neutro e com apoio de braços, espelha essa sensação de acolhimento. O encosto é ligeiramente inclinado para trás, como se oferecesse um suporte sutil, enquanto a almofada convida a acomodar-se. É mais larga, dando espaço para duas pessoas. Embora faça essencialmente terapia individual, acontece, por vezes, receber casais, sempre que o processo terapêutico o justifique, ou pais de um adolescente ou jovem adulto que acompanhe.

Igualam-se, contudo, no conforto. Afinal, o paciente tem de estar confortável para ser o narrador da sua história, como o terapeuta confortável para a receber.

Todas as manhãs, cumpro uma espécie de ritual zelador do espaço: retifico o posicionamento das poltronas, num ângulo de noventa graus, de forma a que tanto o terapeuta como o paciente tenham de se voltar ligeiramente para olharem um para o outro. O «face a face» do contexto clínico a que muitas vezes se faz alusão não se traduz num «frente a frente». Não é também suposto que haja qualquer objeto (visto como defensivo) entre elas. Tenho apenas uma mesinha de apoio lateral onde estão uma caixa de lenços, um pequeno relógio de mesa, que direciono para o meu ângulo de visão, e uma garrafa de vidro com água mineral e dois copos. O relógio está colocado na mesinha de apoio junto à minha poltrona. Há terapeutas que o escondem. Não o faço. Para quê escondê-lo? Fazê-lo seria alimentar a ilusão de que tenho com o paciente uma relação pessoal e não profissional. Mantenho-o virado para mim, na mesinha, de forma discreta.

Verifico também se tenho lenços de papel. No dia anterior, quinta-feira, a Mariana, que passava por um processo de divórcio, delapidara-me o *stock*, assoando-se incontáveis vezes e limpando a máscara de olhos esborratada pelas lágrimas. «Mas porque é que me pintei hoje?!», rebatia-se tantas vezes, abanando a cabeça.

Gosto de usar uma iluminação baixa, mais intimista e acolhedora, oferecida por um candeeiro junto às poltronas, e tenho particular atenção à temperatura. E aquela manhã de abril justificava, pelo menos segundo o meu termóstato, o uso do aquecimento.

A preparação do *setting* extravasa o ambiente físico. Também eu preciso de me preparar para a escuta ativa e para ser recetáculo das emoções, dos sentimentos, dos pensamentos, das narrativas que me trarão.

Enquanto finalizo os ajustes, aproveito para rever as informações que tenho sobre cada paciente. Refresco a minha memória sobre os tópicos que discutimos na sessão anterior e pondero sobre os objetivos que os mesmos presidiram.

Depois de ativar o modo de voo no telemóvel, costumo fazer um pequeno exercício de regulação.

Antes de receber os meus pacientes, preciso de um momento para me despir das minhas preocupações pessoais e estar totalmente presente para eles. Costumo usar várias técnicas, muitas das quais aplicadas também em consulta. Uso muitas vezes exercícios de *grounding*. O *grounding* é frequentemente usado para criar um estado de presença e de regulação emocional, um estado de concentração nas sensações físicas e mentais no momento presente, longe das preocupações pessoais, o que pode ser muito útil para os terapeutas antes das sessões.

A técnica de *grounding* ajuda a criar um limite saudável entre a minha vida pessoal e a profissional, permitindo-me entrar no papel de psicoterapeuta com uma mente limpa. Permite-me criar um espaço íntimo para abrigar as preocupações pessoais, ao mesmo tempo que me empenho no cuidado ao outro. Da mesma forma, esta prática oferece-me um refúgio emocional e uma força interior necessária para lidar com os desafios e incertezas que acompanham a minha atual jornada pessoal na luta contra a infertilidade.

Enquanto percorro na agenda os nomes das seis pessoas com quem iria passar o dia, a campainha toca. Quatro vezes consecutivas. Como tantos outros psicoterapeutas, não tenho rececionista. As marcações são feitas diretamente comigo. Confirmei as horas no pequeno relógio que usava para controlar o tempo das consultas e que reposicionara há pouco. Falta-vam ainda uns largos quarenta minutos até à hora marcada para o primeiro paciente, o Ricardo. Era uma primeira vez e, por isso mesmo, destinei-lhe uma hora e meia de sessão, ao invés dos habituais cinquenta minutos das consultas de seguimento. O Ricardo fizera uma marcação para a sexta-feira anterior, mas acabara por, sem porquês ou explicações, remarcar para

aquela. Pouco sei sobre ele, apenas o que pergunto sempre, aquando da marcação, para ter uma ideia de quem receberei: *idade, motivo e quem enviou*. Para cada ponto, respondera sinteticamente: vinte e quatro; ansiedade; recomendação.

A campanha voltou a tocar. Quatro vezes consecutivas novamente. *Com tanta antecedência não pode ser já o Ricardo*. Se fosse, não iria atendê-lo antes da hora marcada. Afinal, não sabia se aquele primeiro contacto evoluiria para uma psicoterapia e, se assim fosse, aspetos como atrasos, faltas, o prolongar ou encurtar de uma sessão seriam importantes. A psicoterapia é um processo estruturado que ocorre em sessões regulares e programadas. O respeito pelo tempo, tanto do terapeuta como do cliente, é essencial para manter a integridade e a eficácia desse processo. Estabelecer limites de tempo e presença é crucial para manter a relação terapêutica dentro de um contexto seguro e profissional. O cumprimento regular dos horários da sessão e a duração predefinida ajudam a criar um ambiente terapêutico consistente e previsível, o que é, por si, organizador. A duração da sessão é cuidadosamente planeada para permitir que o cliente explore questões profundas e complexas. O tempo também é necessário para refletir sobre *insights*, processar emoções e discutir estratégias para lidar com os desafios. Tanto o terapeuta quanto o cliente têm a responsabilidade de cumprir os compromissos agendados. Isto demonstra um compromisso com o processo terapêutico, promovendo a responsabilidade mútua e a seriedade em relação à terapia. A regularidade e a pontualidade das sessões permitem ao terapeuta avaliar o progresso do cliente ao longo do tempo. Atrasos frequentes ou faltas podem indicar questões subjacentes que podem e devem ser abordadas na própria terapia.

Ignorei. Voltei a focar a atenção nas notas.

À hora marcada, a campanha voltou a tocar. Abri a porta.

Ricardo, um jovem adulto na faixa dos vinte e poucos anos – vinte e quatro dissera –, entrou na sala com uma expressão visivelmente tensa e ansiosa. Era um rapaz alto, com uma postura ligeiramente curvada, a sugerir uma certa insegurança. Os seus cabelos castanhos estavam desalinhadados, como se lhes tivesse passado os dedos repetidamente, um gesto típico de nervosismo. Fizera a barba, mas a nova já despontava nas faces, pontuando-as de negro.