

As experiências emocionais durante a pandemia de Covid-19: um olhar psicanalítico

DOI: 10.5935/1984-9044.20210025

Amanda Carollo Ramos da Silva, Gabriela Pires Luchesi, Jorge Luís Ferreira
Abrão – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP)

Resumo: O presente artigo tem o objetivo de refletir sobre os impactos emocionais gerados pela pandemia de COVID-19 e pela crise sanitária dela decorrente, a partir do referencial teórico-metodológico da psicanálise. É apresentada uma revisão bibliográfica sobre o que tem sido produzido a respeito deste tema, destacando que o sofrimento psíquico, mobilizado durante a pandemia, decorre de dois fatores principais: o medo da doença, potencializado pelo excesso de informações, ou mesmo pela desinformação, e pela angústia decorrente do isolamento social. Estabelece-se, na sequência, um diálogo entre a situação atual vida e obra de Freud, retomando principalmente seus escritos sobre morte, guerra e sofrimento psíquico. Evidencia-se que, assim como tais escritos foram, de algum modo, uma forma de Freud elaborar os acontecimentos da época, escrever sobre a pandemia do coronavírus nos proporcionou olhar para nossas próprias emoções, acolhê-las e ressignificá-las.

PALAVRAS-CHAVE: psicanálise; sofrimento psíquico; pandemia

Emotional experiences during the Covid-19 pandemic: a psychoanalytical view

Abstract: This article, based on the psychoanalytic viewpoint, has the purpose to reflect about the emotional impacts caused by the COVID-19 pandemic and the following health crisis. It is presented a bibliographic review about what has been produced about this issue, highlighting that psychic suffering mobilized during the pandemic has been explained by two main factors: the fear of the disease, empowered by the excess of information or desinformation itself, and by the distress caused by social isolament. In sequence, it is established a dialogue between the present situation and Freud's life and work, resuming mainly his papers about death, war and psychic suffering. As the papers were a way to Freud elaborate what was occurring that time, writing about the coronavirus pandemic enable us to look in our own emotions, accept and reframe them.

KEY WORDS: psychoanalysis; psychological suffering; pandemic

Introdução

O presente artigo tem o objetivo de refletir sobre os impactos emocionais gerados pela pandemia de COVID-19 e pela crise sanitária decorrente, considerando as diversas transformações impostas à vida de grande parcela da população que se viu destituída, de forma drástica e repentina, de seus hábitos e referências. Sustenta-se a hipótese de que as transformações abruptas na vida social, somadas à iminência da morte, trouxeram aos indivíduos uma carga de angústia e sofrimento psíquico bastante intenso e de difícil assimilação em um lapso de tempo tão exíguo.

Esse cenário, descrito brevemente, é o foco de nossa análise, cuja base é o referencial teórico-metodológico da psicanálise. Pro-

pomos interpretações às vivências nesse momento de pandemia, partindo da possibilidade de o método psicanalítico abarcar leituras da realidade, tal como prevê Herrmann (1983). Para tanto, com fins de organizar este trabalho, primeiramente, apresenta-se uma revisão bibliográfica sobre o que tem sido produzido a respeito do tema, cabendo indicar o limitado número de publicações sobre o assunto localizadas à época. Em seguida, é traçado um diálogo entre a situação atual e a teoria psicanalítica de Freud.

Faz-se necessário posicionar que nós, autores do artigo, imersos nesse contexto de análise, também estamos mobilizados emocionalmente pela vivência da pandemia. Portanto, na constru-



ção deste trabalho, além da literatura psicanalítica, faz-se inevitável tomarmos como referência nossas vivências, ao atravessar a situação atual. Considera-se que escrever sobre as experiências emocionais durante a pandemia de Covid-19, em período incipi-

ente da irrupção do vírus, tem o intuito de produzir conhecimento sobre o tema e atribuir um possível significado ao que estamos vivendo. Abre-se, assim, uma senda para a reflexão e o enfrentamento desse momento histórico e, igualmente, traumático.

As experiências mobilizadoras durante a pandemia de COVID-19

De um dia para o outro, não pudemos mais sair de casa e tivemos nossas atividades cotidianas suspensas. Tivemos de nos adaptar a trabalhar em home-office, a ter aulas on-line e a interagir socialmente apenas de forma virtual. Com o isolamento social, o lar, que era o local da intimidade, passou a ser o único lugar em que se pode estar. E, ao se voltar a ele, enquanto alguns se depararam com a intensificação das relações com o núcleo familiar, outros tiveram como companhia a solidão. Entre tantas adaptações e

suspensões na rotina de vida, o que naturalmente já traria uma carga de sofrimento psíquico, ainda convivemos com o temor diante da possibilidade de contágio pelo vírus.

Falamos do lugar de acadêmicos e profissionais, que não estão na “linha de frente” do combate ao coronavírus e, portanto, a forma como experienciamos a passagem pela pandemia pode ser diversa e talvez menos aguda, se comparada a indivíduos em outras condições. De qualquer modo, todos



nós estamos de alguma forma sendo afetados por essa crise sanitária e pelas medidas tomadas. Fomos obrigados a encarar a fragilidade humana: sentimentos de angústia, medo e desamparo estão aflorados.

Antes de adentrar o conteúdo referente às experiências emocionais durante esse período de pandemia e isolamento social, faz-se relevante demarcar que a escrita deste artigo ocorreu em meados do ano de 2020, enquanto vivíamos o aumento do ritmo de progressão dos infectados pelo vírus. Souza (2020), logo após a chegada da Covid-19 no Brasil, afirmou: “A pandemia de Covid-19, por gerar uma crise sanitária mundial, já opera em nosso psiquismo uma onipresença mortificante que não há álcool gel que aplaque”. Nós, autores, estávamos, inevitavelmente, imersos no contexto sobre o qual buscamos analisar e, nesse sentido, legitimou-se a vivência pessoal, não a

desvinculando da produção de conhecimento. Entendeu-se que refletir sobre a experiência pessoal contribuiria para elaborar angústias e formular um entendimento teórico mais abrangente.

Nossa percepção vai ao encontro de uma frase escrita por Freud (1996/1919) em *O estranho*: “De um modo geral, adotamos uma invariável atitude passiva em relação à experiência real e submetendo-nos à influência do nosso ambiente psíquico” (p. 158). Diante dessa reflexão freudiana, algumas questões rondam nossa escrita: De que forma os sujeitos estão vivenciando o período de pandemia? Quais recursos psíquicos estão disponíveis, de acordo com suas próprias vivências, para enfrentar os desdobramentos desse momento? Considerando que a experiência se relaciona aos aspectos internos do sujeito e a como ela foi percebida pelo indivíduo, assistimos à preocupação com a Saúde Mental

crescer na atualidade, gerando reflexões tanto sobre o período da pandemia quanto o do pós-pandemia.

Uma das peculiaridades da Era Digital, ainda mais clara nesse momento, é a capilaridade dos meios de comunicação social. Pensadores, filósofos, psicólogos e psicanalistas têm difundido suas análises por meio de entrevistas, de transmissões ao vivo (lives) e de vídeos. Neste tópico, utilizamos alguns desses conteúdos para somar às discussões de artigos e ensaios recentes sobre os possíveis impactos emocionais da pandemia, sob a óptica da psicanálise.

Herrmann (1983), psicanalista brasileiro, defende que, quando a humanidade se afastou da natureza e construiu seu mundo civilizado, uma crise foi desencadeada. As pessoas começaram a duvidar de que o lugar em que vivem seja mesmo real,

deixaram de presenciar diretamente os fatos e começaram a recebê-los pelos jornais, depois pela televisão, causando a dúvida se o que ouvem é assim mesmo ou uma tentativa de enganá-los. “A realidade começou a perder confiabilidade” (Herrmann,1983, p.4). Hoje, difundida pela Internet, a informação está muito mais acessível e com uma transmissão quase instantânea.

A pandemia trouxe um excesso de informações e, conseqüentemente, muitas dúvidas e angústias, mantendo o aparelho psíquico em constante estado de alerta. O que se observa é que o pânico se espalha muito mais rápido do que o vírus em si (Lowen, 2020). Goyal et al. (2020), Barros-Delben et al. (2020) e Shimizu (2020) apontam inclusive que são falsas muitas mensagens sobre a Covid-19 que circulam entre as mídias sociais. Essa oferta pletórica de informações desencontradas intensifica a ansiedade sentida pela população,

o que tem sido uma característica prevalente da pandemia (Banerjee, 2020).

Ainda nesse sentido, refletindo sobre o acompanhamento frenético de notícias sobre o coronavírus, a psicanalista brasileira Vera Iaconelli, em entrevista à CNN Brasil (2020), relaciona-o à ansiedade em exagero e à fantasia de que estar demasiadamente informado devolveria alguma porcentagem de controle sobre a situação. Nessa entrevista, cujo tema era “O mundo pós-pandemia”, Iaconelli pontua que toda situação extrema tem um potencial traumático, porém, considerando que a experiência é subjetiva e, portanto, vivenciada de formas diferentes, cada um terá uma percepção sobre ela. De todo jeito, será preciso um tempo de elaboração.

Banerjee (2020) elucida que pandemias não são apenas “fenômenos médicos”, mas afetam a

qualidade de vida, tanto de forma individual quanto de forma global, sendo os impactos psicológicos negligenciados em larga escala. Schmidt et al. (2020), citando Brooks et al. (2020), Xiao (2020) e Ornell et al. (2020), acentuam que, se desprezadas as repercussões emocionais deste momento, pode haver consequências graves, já que as implicações psicológicas podem prevalecer pós-quarentena, prejudicando não só os indivíduos, mas ecoando em diferentes setores da sociedade.

Referenciando pesquisas realizadas sobre outras epidemias, Schmidt et al. (2020) apontam que, para a população em geral, foram observados desdobramentos desadaptativos, em curto, médio e longo prazo, sendo possível afirmar que as implicações psicológicas podem ser maiores do que as médicas. As publicações recentes têm voltado o olhar para a saúde mental (Schmidt et al., 2020), e a

própria Organização Mundial de Saúde recomendou cuidados nessa perspectiva (WHO, 2020).

Dentre os fatores de risco, Zandifar e Badrfarm (2020) indicam que a imprevisibilidade e as incertezas quanto ao controle da doença e sua seriedade, somadas às informações desconstruídas, podem aumentar os níveis de preocupação da população. Profissionais de saúde mental têm apontado que, no contexto de pandemia, são comuns sentimentos e emoções negativas (medo, tristeza, solidão, raiva), além de sintomas de ansiedade e estresse (Weide, Vicentini, Araújo, Machado & Enumo, 2020). Quanto aos efeitos emocionais do isolamento e da quarentena, Banerjee (2020) inclui também a frustração, o medo do contágio, insônia e irritabilidade, sinalizando que estes podem evoluir, por exemplo, para a síndrome de estresse pós-traumático ou distúrbios comportamentais.

Abordar a questão do isolamento social durante a pandemia remete-nos não só à suspensão do ritmo das atividades cotidianas, mas também à privação da convivência social. De acordo com Souza (2020), a união no enfrentamento coletivo ao vírus é uma separação de corpos – corpos que se estranham ao não poder fazer coro e ressoar com outros, mesmo que não estejam infectados.

A necessidade de comunicação é uma característica humana, o grupo é potente, lugar de troca, movimento e vida. Não obstante a isso, o psicanalista inglês Winnicott (1998/1958) demonstra também a importância de se desenvolver a capacidade de estar só. Em tempos de pandemia, no entanto, à medida que somos obrigados a “estar só” para prevenir o avanço da doença, o medo, segundo Góes (2020), passa a fazer parte da nova dinâmica de nossas vidas. Esta psicanalista

propõe que o vírus, se não chega a adoecer o corpo, de alguma forma afeta a mente – os sofrimentos, antes passíveis de serem aliviados no movimento da vida cotidiana, permanecem agora sob o poder do medo. Destaca ainda que: “a população está aprisionada na falta de escuta e na falta de realização de seus desejos. São tantos sentimentos que a reclusão psíquica desemboca num sofrer inconsciente e consciente e desperta a sensação de uma morte anunciada” (Góes, 2020).

O medo constante de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação, cujas origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos, pode causar o que Asmundon e Taylor (2020) chamam de “coronafo-bia”. Qualquer sintoma parecido com os de Covid-19, inclusive os de origem psicossomática, é entendido como diagnóstico da doença, levando as pessoas, muitas

vezes, a buscar desnecessariamente os hospitais.

Débora Noal (2020), psicóloga especialista em desastres e epidemias de grandes proporções, afirma que intervenções psicológicas têm o objetivo de reduzir o impacto na saúde mental em curto, médio e longo prazo. Quanto mais rápido forem oferecidas estratégias de cuidado para a população, maior a chance de reduzir o estado de estresse agudo e prevenir transtornos psicopatológicos, colaborando para a compreensão e a elaboração coletiva do evento. A autora considera que existe um conjunto de reações previsíveis diante de um acontecimento anormal, por exemplo: sensação de impotência, tristeza, distúrbios do sono, medo de adoecer, medo de perder entes queridos, perder os meios de subsistência e ser excluído socialmente por estar associado à doença.

Noal (2020) ressalta a relevância de reconhecer e acolher cada um desses sentimentos para não os tornar crônicos, com o intuito de prevenir um adoecimento ou mesmo um estresse pós-traumático, possibilitando construir uma postura de enfrentamento e não de fuga. Destaca ainda que cada sujeito tem um arcabouço próprio de estratégias e ferramentas já colocadas em prática em outras situações difíceis que vivenciou – e o papel do profissional da saúde, segundo ela, é servir de ponte para que essa pessoa acesse suas memórias e adapte suas ferramentas para este momento, devolvendo certa autonomia e readequando os planos futuros.

Na mesma direção, Solomon (2020), escritor e professor de psicologia americano, aponta que os sentimentos de medo, desesperança e pânico estão tão difusos que, em algum grau, atingem até as pessoas emocionalmente

“sãs”. Góes (2020), fazendo um contraponto, afirma que, para evitar o adoecimento físico e psíquico, “precisamos escutar para entender os sons e a vida ao redor, tudo que humaniza ou maltrata. Digerir o que parece pequeno e escolher as armas para lutar por uma vivência e sociedade sem mal-estar” (Góes, 2020). Prevê, assim, que o isolamento seja também uma oportunidade para lidar com frustrações, medos e principalmente lidar consigo e com sua própria mente.

Em síntese, destaca-se que o sofrimento psíquico, mobilizado durante a pandemia, decorre de dois fatores principais: o medo da doença, potencializado pelo excesso de informações, ou mesmo pela desinformação, e pela angústia decorrente do isolamento social. Apresentada essa revisão sobre as experiências mobilizadas neste período de pandemia, passamos a esboçar relações en-

tre o que estamos vivendo e a psicanálise de Freud.

Diálogos com a obra e a vida de Freud

Este momento de pandemia do coronavírus tem sido comparado a períodos históricos em que aconteceram guerras e outras epidemias, em especial por se configurar uma situação distinta da “normalidade”: milhares de mortes ocorrem diariamente, ocasionadas por um “inimigo invisível”, indo de encontro aos diversos esforços mobilizados para o seu enfrentamento.

Assim como hoje estamos sendo afetados pela pandemia, e a produção deste artigo aconteceu durante essa vivência, considera-se a hipótese de que – partindo da biografia de Freud (Gay, 1995/1988) – sua vida e, consequentemente, sua obra, foram marcadas por períodos análogos ao que vivenciamos. Supõe-se que períodos de virada de séculos,

rupturas, perdas e mudanças influem nos mais variados aspectos e abrem a possibilidade de construir novas relações.

Gay (1995/1988) indica que o pai da psicanálise “viveu a Grande Guerra como uma ruptura destrutiva e aparentemente interminável” (p. 333). Contudo, apesar das angústias e de suas visões pessimistas, esse período teria trazido consequências benéficas para o trabalho dele (Gay, 1995/1988). A 1ª Guerra Mundial marcou o início do século XX, a pandemia atual marcará o início do século XXI; e a Psicanálise que colaborou para o surgimento de uma nova forma de subjetividade continua atuando nesse sentido.

Freud (2009/1915), cerca de seis meses após ser deflagrada a 1ª



Guerra Mundial, escreve suas impressões sobre ela. Nesses escritos, Freud propõe que a aflição mental, sentida pelos não combatentes, origina-se na desilusão que a guerra provocou: a morte não pode mais ser silenciada. Freud, ele próprio, vivia nesse período angustiado à espera de notícias de seus filhos, genros e sobrinho, que estavam no front da guerra (Gay, 1995/1988). Freud, nos escritos referidos, traça o lugar e o não lugar que a morte toma na sociedade, conservado até os dias de hoje. Afirma que vivemos com base em ilusões que nos poupam sentimentos desagradáveis: evitamos falar da morte e agimos como imortais, também na ilusão de que, se não falarmos dela, ela se torna irreal. Porém, situações de pandemia, tal como as de guerras, forçam-nos a olhar para a finitude da vida.

Freud (2009/1915) elucida que, no cotidiano, é dada ênfase às situa-

ções que ocasionaram a morte, ou seja, ela é reduzida a um fato fortuito, deixando de ser uma necessidade. Afirma, no entanto, que quando ocorre um grande número de mortes, isso nos atinge como algo extremamente terrível.

Em *O estranho*, ao explicar os sentimentos de estranheza, Freud (1996/1919) propõe que o que nos assusta e provoca medo é algo que foi submetido ao recalque e depois voltou. Portanto, é algo familiar. A mortalidade, que é inerente à vida, mas ao mesmo tempo tão estranha a nós, na visão de Freud, relaciona-se a este mecanismo: “não é motivo para surpresa o fato de que o primitivo medo da morte é ainda tão intenso dentro de nós e está sempre pronto a vir à superfície por qualquer provocação” (p. 152).

Ousamos dizer que, assim como a guerra, a pandemia traz à tona conteúdos psíquicos que julgávamos estar dominados, torna

longínquo o “mundo restante” e mostra a transitoriedade de muito do que achávamos estável. O momento atual expõe esta realidade concreta: ao ver um número crescente de mortes todos os dias, o homem é obrigado a admitir a morte para si. Segundo Arantes (2016), morte e vida são indissociáveis; é necessário que a morte seja olhada para que a vida seja valorizada. Apenas ao assumir a finitude, torna-se possível resignificar o viver: “Se queres suportar a vida, prepara-te para a morte” (Freud, 2009/1915, p. 33).

Freud, felizmente, não perdeu seus filhos para a guerra, contudo, em 1920, durante a epidemia de gripe espanhola, sua filha Sophie faleceu de forma súbita, o que o abalou profundamente. Em uma de suas cartas, Freud escreve: “Na verdade, uma mãe não pode ser consolada, e, como estou agora descobrindo, dificilmente um pai” (Gay, 1995/1988, p. 360). Apesar dessa perda irreparável

para a família de Freud, não é possível fazer uma associação direta do quanto essa experiência impactou as produções psicanalíticas subsequentes. Derose (2020), no entanto, faz algumas especulações sobre o tema ao analisar Além do princípio do prazer, texto de Freud publicado em 1920. A autora argumenta que a própria escrita do texto, trazendo a pulsão de morte, pode ter sido uma tentativa de obter domínio sobre o trauma da morte da filha.

O fato de a morte não ter um culpado em potencial, como na gripe espanhola e, atualmente, com o coronavírus, causa-nos grande inquietação. O mesmo sentimento acometeu Freud, quando, em fevereiro de 1920, escreve para Sandor Ferenczi: “Como incrédulo confirmado, não tenho ninguém para acusar e perceber que não há lugar onde eu possa apresentar uma reclamação. [...] No fundo, sinto uma lesão narcisista

amarga e irreparável.” (Freud, 1960, p. 328, tradução nossa). A morte inesperada nos parece ainda mais desastrosa, dificulta a aceitação da perda, fato que também aparece nos escritos de Freud, em abril de 1929, ao responder a Ludwig Binswanger:

Embora você saiba que após essa perda o estado agudo de luto diminuirá, também sabemos que permaneceremos inconsoláveis e nunca encontraremos um substituto. Não importa o que possa preencher a lacuna, mesmo que seja completamente preenchido, ainda assim permanece outra coisa... E, na verdade, é assim que deve ser. É a única maneira de perpetuar esse amor que não queremos abandonar (Freud, 1960, p. 386, tradução nossa).

Na mesma carta, Freud reconhece seu despreparo diante da morte de sua filha e manifesta seu pesar, pois quando ela faleceu não puderam participar dos ritos fúnebres. Assim como ocorreu no passado, pode ser traçado um

paralelo, já que tais ritos não são permitidos no momento. O luto enfrenta, assim, uma complicação, uma perda dupla, haja vista a impossibilidade de uma despedida e do apoio dos entes queridos (Bernstein, 2020).

Agora, abordando outros aspectos do momento atual de pandemia, outro trabalho de Freud (1996/1930) que nos possibilita promover reflexões é O mal-estar na civilização. Nessa obra, o autor se debruça sobre as restrições impostas às pulsões diante do desenvolvimento da civilização. Freud propõe que estamos sempre em busca de prazer e, consequentemente, em evitar o desprazer. A satisfação da pulsão seria o equivalente à felicidade. Seus escritos, de 1930, nunca pareceram tão atuais: “a vida, tal como a encontramos, é árdua demais para nós; proporcionamos muitos sofrimentos, decepções e tarefas impossíveis. A fim de suportá-la, não podemos dis-

pensar as medidas paliativas” (Freud, 1996/1930, p. 48).

Ele exemplifica tais medidas com a necessidade de se “extrair luz de nossa desgraça” e de adotar satisfações substitutivas, como as oferecidas pela arte, que são ilusões em contraste com a realidade. Muito tem se ouvido sobre isso nesse momento de isolamento social, especialmente quanto a buscar a ver o “lado bom” da atual realidade: ter mais tempo com a família, fazer coisas que anteriormente não se tinha tempo para fazer, começar novas atividades.

Quanto à experiência do sofrimento, Freud (1996/1930) propõe que ela pode advir de três direções: do nosso próprio corpo, sujeito à decadência; do mundo externo, que pode se voltar contra nós como forças destruidoras; e do relacionamento com outras pessoas. Em relação às duas primeiras, comenta que nunca dominaremos completamente a

natureza e o nosso organismo, que participa dessa mesma natureza – e também é passageiro. Inclusive, esse aspecto do domínio sobre a natureza também é abordado previamente em O futuro de uma ilusão. Em sua biografia, Gay (1995/1988) escreve:

Com todos esses defeitos flagrantes, acrescentava Freud, a cultura aprendeu razoavelmente bem a realizar sua principal tarefa, defendendo o homem contra a natureza. Ela pode se sair ainda melhor no futuro. Mas isso não quer dizer que ‘a natureza já está conquistada’. Longe disso. Freud enumerou uma lista alarmante da hostilidade da natureza contra o homem: terremotos, dilúvios, tempestades, doenças e – aproximando-se de uma premente preocupação pessoal – ‘o enigma doloroso da morte, contra a qual, até agora, não se encontrou, e provavelmente não se encontrará, nenhuma erva medicinal. Com essas forças, a natureza se levanta contra nós, grandiosa, cruel, implacável’. Essa Natureza vingativa, inimiga impiedosa e invencível, portadora da

morte, é uma deusa muito diferente da Mãe Natureza protetora, envolvente, erótica, que, como lembrou Freud, atraía-o quando jovem estudante, com a vida pela frente, para a medicina. Não admira que Freud concluísse, com a inequívoca nota pessoal, que ‘para a humanidade como um todo, assim como para o indivíduo, a vida é difícil de suportar’. O desamparo é a sina de todos (Gay, 1995/1988, p. 481).

O desamparo é a sina de todos! É possível refletir que, atravessando uma pandemia, todas as fontes de sofrimento, descritas por Freud (1996/1930), podem estar atuando simultaneamente. Fica perceptível nossa vulnerabilidade e nossa finitude diante de um vírus que está em ambiente externo aos nossos lares. Para nos proteger, isolamo-nos, porém, estar em casa relaciona-se também, nesse sentido, a abnegar o desejo e nos privar de realizar nossas vontades. Além disso, intensificamos o relacionamento com o núcleo familiar, o que,

muitas vezes, conforme a configuração das relações, pode ser uma fonte de sofrimento.

Freud (1996/1930) acentua que o sofrimento nada mais é do que uma sensação e, dentre os métodos para evitá-lo, destacam-se os que procuram influenciar o nosso próprio organismo. Propõe assim, que, agindo sobre as pulsões, libertamos uma parte dos sofrimentos – afirma que a meta da satisfação não é abandonada, mas se garante uma proteção contra o sofrimento pela sua não satisfação. A forma extrema de controle seria o aniquilamento das pulsões, porém, elas podem também ser redirecionadas para outras fontes de prazer, mecanismo este chamado de sublimação.

Nesse momento em que estamos restritos em casa, muitas são as orientações divulgadas pela mídia para preservar, além da saúde física, a mental. Práticas de meditação e ioga, por exemplo, que propiciam um aquietamento da

mente, aproximam-se do que Freud (1996/1930) previu como práticas para o controle das pulsões. Realizar leituras, trabalhos intelectuais ou atividades não rotineiras, que tragam satisfação, podem se configurar como sublimação, ou seja, o redirecionamento da libido.

Como proteção contra os sofrimentos, Freud (1996/1930) destaca também o papel das religiões, considerando-as um delírio de massa, uma ilusão infantil, que vem para “corrigir” um aspecto insuportável do mundo. Uma forma que o homem encontrou para atribuir o controle a alguma instância, quando é obrigado a assumir que definitivamente não o possui. Por meio delas, busca-se obter um significado para situações adversas e uma certeza de felicidade. Segundo Gay (1995/1988), contudo, entender as religiões dessa forma não as invalida.

Entendemos que a religião, enquanto contato com a espiritualidade, parece somar, nesse momento, aos fatores de proteção à saúde mental, assim como o contato virtual com familiares e pessoas conhecidas, a filtragem das informações e notícias a que se têm acesso e o estabelecimento de uma rotina, mesmo estando em casa. Como nos diz Freud (1996/1930), a “constituição psíquica desempenhará papel decisivo, independentemente das circunstâncias externas” (p. 54).

Retomando os escritos de Freud durante o período da 1ª Guerra, em carta a Abraham em 1914, quando ainda otimista, escreve: “Na verdade, as coisas parecem estar indo bem, mas não há nada decisivo, e renunciamos à esperança de uma decisão rápida da guerra” por meio de vitórias esmagadoras. “A tenacidade se tornará a principal virtude” (Gay, 1995/1988, p. 327). Fazendo um paralelo com o momento atual,

aguardamos ansiosos pelo fim da pandemia, mas sabemos que sua resolução não está tão próxima.

Nossa principal virtude tornou-se a resiliência.

Considerações finais

As experiências emocionais durante esse período de pandemia podem ser abordadas em diversas facetas. Neste artigo, tivemos a intenção de trazer produções iniciais sobre o tema e esboçar reflexões sobre as vivências desse momento, com base na psicanálise, considerando não só a obra de Freud, mas também acontecimentos que marcaram sua vida.

No início de 1920, após a 1ª Guerra Mundial e durante a pandemia de gripe espanhola, Freud escreve em uma de suas cartas a Ernest Jones: “O senhor consegue se lembrar de uma época tão repleta de morte quanto a atual?” (Gay, 1995/1988, p. 358). Um século depois, no ano de 2020, deparamo-nos com essa pergunta, nunca antes tendo vivenciado um

período análogo ao da Covid 19. Vivemos, por enquanto, com o medo da doença, com a angústia do isolamento social e com o excesso de informações catastróficas.

Assim como Gay (1995/1988) aponta que os escritos de Freud sobre a guerra e a morte são, em parte, um autorretrato e uma forma de ele próprio chegar a um acordo com esses acontecimentos dilacerantes, escrever sobre a pandemia do coronavírus, durante o evento, nos proporcionou olhar para nossas próprias emoções, acolhê-las e ressignificá-las. Em se tratando de uma conjuntura até então desconhecida, que impactou drasticamente o curso das atividades humanas, indica-se a importância de que

outros estudos possam trazer à luz o tema, abordando aspectos afetos à constituição da subjetividade nesse período, em diferentes âmbitos e perspectivas.

Em *Sobre a transitoriedade*, Freud (1996/1916) nos dá um sopro de esperança e gostaríamos de terminar esta reflexão pensando no

pós-pandemia, com o mesmo otimismo de um século atrás: “(...) o alto conceito em que tínhamos as riquezas da civilização nada perdeu com a descoberta de sua fragilidade. Reconstruiremos tudo o que a guerra destruiu, e talvez em terreno mais firme e de forma mais duradoura do que antes” (p. 184).

Referências

Arantes, A. C. Q. (2016). *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Casa da Palavra.

Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>

Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: crucial role the psychiatrics can play. *Asian Journal Psychiatry*. 50, 102014. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>

Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carlotto, R. A. C., Malloy-Diniz, L. F. (2020). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10, 2-12. Recuperado de:

https://d494f813-3c95-463a-898c-ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_e2757d5503104506b30e50caa6fa6aa7.pdf

Bernstein, J. W. (2020). The spanish flu, covid-19 and Sigmund Freud: what can we learn from history? *Sigmund Freud Museum*. Recuperado de:



<https://www.freud-museum.at/en/news/the-spanish-flu-covid-19-and-sigmund-freud.html>

Derose, T. (2020). Beyond the pleasure principle: a virtual reading experience. *Freud Museum London*. Recuperado de:

<https://www.freud.org.uk/2020/05/12/beyond-the-pleasure-principle-a-virtual-reading-experience/>

CNN Brasil. (2020, Maio 9). O mundo pós-pandemia com Vera Iaconelli: Dia das mães 2020 [Video file]. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=1jDCrRiGTiM&t=2s>

Freud, S. (1996). O Estranho. In: *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. (Vol. 17, J. Salomão, trad.). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1919).

Freud, S. (1996). O mal-estar na civilização. In: *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. (Vol. 21, J. Salomão, trad.). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1930).

Freud, S. (1996). Sobre a transitoriedade. In: *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. (Vol. 14, J. Salomão, trad.). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1916).

Freud, S. (2009). Considerações actuais sobre a guerra e a morte. In: *Escritos sobre a guerra e a morte*. (A. Mourão, trad., pp. 4 - 31). Covilhã: Lusofia. (Trabalho original publicado em 1915).

Freud, E. (1960). *Letters of Sigmund Freud*, selected and edited by Ernst Freud 1873-1939. New York: Dover Publications.

Gay, P. (1995). *Freud: uma vida para o nosso tempo*. (D. Bottman, trad.) São Paulo: Editora Schwarcz. (Trabalho original publicado em 1988).

Góes, R. (2020). O mal-estar psíquico em tempos de coronavírus. *Veja Saúde*. Recuperado de: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-mal-estar-psiquico-em-tempos-de-coronavirus/>

Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: first suicidal case in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101989. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>

Herrmann, F. (1983). *O que é Psicanálise: para iniciantes ou* (13ª ed.). São Paulo: Psique.

- Lowen, M.** (2020). Coronavirus: chinese targeted as italians panic. *BBC News*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/news/world-europe-51370822>
- Noal, D.** (2020). É o momento de nos reinventarmos como humanidade. Entrevista in: *Revista Radis, Fundação Oswaldo Cruz*. Recuperado de: <https://radis.ensp.fiocruz.br/index.php/home/entrevista/e-o-momento-de-nos-reinventarmos-como-humanidade>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M.** (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063. Epub May 18, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Shimizu, K.** (2020). 2019-nCoV, fake news, and racism. *The Lancet*, 395, 10225, 685-686. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30357-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30357-3)
- Solomon, A.** (2020). Quando a pandemia nos deixa sozinhos, ansiosos e deprimidos. *Fronteiras do pensamento*. (B. Mattos, trad.). Recuperado de: <https://www.fronteiras.com/artigos/quando-a-pandemia-nos-deixa-sozinhos-ansiosos-e-deprimidos>.
- Souza, P. M.** (2020). A psicanálise, o novo coronavírus e as urgências. *Correio Apoa*. Recuperado de: http://www.apoa.org.br/correio/edicao/297/a_psicanalise_o_novo_coronavirus_e_as_urgencias/831
- Zandifar, A. & Badrfarm, R.** (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal Psychiatry*, 51, 101990. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>
- Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F.** (2020). *Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia*. Porto Alegre: PUCRS/PUC-Campinas.
- Winnicott, D. W.** (1998). A capacidade para estar-só. In: *O ambiente e os processos de maturação*. (I. Ortiz, trad.). Porto Alegre: Artes Médicas. pp. 31-37. (Trabalho original publicado em 1958).
- World Health Organization.** (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva: Author. Recuperado de: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Recebido em: 27/04/2022

Aprovado em: 16/09/2022

