

Desrealização: o abstrato da estranheza



Alguma vez tiveste uma sensação de estranheza... abstrata? Parece que estás desconectado da realidade, quase como que a sonhar acordado. Ou então que estás a ver-te na terceira pessoa, como se te estivesses a ver a falar. Ou ainda a sensação de uma névoa de uma noite de alguns copos, mas sem a parte boa. Só... uma estranheza no ser e no estar. Apesar de não ser muito falada, esta não é uma sensação incomum.

“To the depersonalized individual, the world appears strange, peculiar, foreign, dream-like. Objects appear at times strangely diminished in size, at times flat. Sounds appear to come from a distance. The tactile characteristics of objects likewise seem strangely altered.”

Schilder (1928)

O que é a Despersonalização e a Desrealização?

A Despersonalização é um estado subjetivo de irrealidade, onde há um sentimento de estranheza perante nós próprios. Este estado pode ser frequentemente acompanhado pelo sintoma da Desrealização, um termo que se caracteriza por um sentimento

semelhante em relação à consciência do mundo externo. Apesar de serem difíceis de descrever ou exemplificar, frequentemente surge associada a estas experiências a expressão “é como se”, pois esta expressão permite-nos melhor compreender e pintar uma imagem que expressa incerteza. Para melhor compreender todas estas experiências, podemos separar entre:

- **Aquilo que é:** (1) é sempre subjetivo, (2) caracteriza-se por uma experiência de mudança interna ou externa acompanhada de um sentimento de estranheza ou irrealidade, (3) é, habitualmente, uma experiência desagradável, e (4) a capacidade de *insight* mantém-se preservada.
- **Aquilo que não é:** (1) a experiência da irrealidade do "eu" como quando há um distúrbio delirante, (2) perda dos limites do "eu" como pode acontecer num caso de surto psicótico, e (3) a perda ou atenuação da identidade pessoal, deixando de haver uma consciência de si próprio.

Apesar de estas experiências soarem assustadoras, estão, simplesmente, associadas a questões de ansiedade ou de humor, doenças orgânicas, experiências de stresse ou despoletadas pelo consumo de substâncias abusivas. Uma experiência emocional muito, muito intensa pode bastar para nos dar esta sensação de estar fora de nós, fora do nosso corpo ou não completamente “dentro” no que estiver a acontecer à nossa volta.

Serei o/a único/a a experienciar estes sentimentos?

Apesar de não ser comumente falado, devido à sua difícil descrição, uma grande parte da população já teve algum tipo de experiência de Despersonalização ou de Desrealização. Freeman (1996) indica como casos moderados de Despersonalização ocorrem perante situações stressantes, pelo que este acaba por ser um acontecido reportado como comum e experienciado pelo menos uma vez em 30% a 70% dos jovens adultos.

Importa ainda destacar que este tipo de experiência pode ocorrer a qualquer pessoa, incluindo pessoas saudáveis sem qualquer patologia associada.

O que posso então fazer?

Os episódios de Despersonalização ou Desrealização podem ter qualquer tipo de duração, desde minutos até várias horas ou dias. O início pode ser insidioso e sem uma causa aparentemente visível, ou pode surgir como resposta a algum *trigger*. Os precipitantes imediatos mais comuns dizem respeito ao stresse, depressão, pânico e consumo de substâncias.

Podemos então delinear duas linhas de ação: uma para o momento e outra para longo-prazo.

No momento:

- Utilizar técnicas de respiração diafragmática, fornecendo oxigénio ao cérebro em quantidades moderadas (sem o risco do excesso produzido pela hiperventilação) e permitindo que o sistema nervoso processe que não há nenhuma ameaça iminente;
- Utilizar técnicas de *grounding*, permitindo o que o cérebro se forque no momento presente como algo real e palpável, por oposição a algo real e distante;
- Manter em mente que estes episódios não duram para sempre, têm uma causa associada e não são um sinal de que “se está a enlouquecer”.

A longo-prazo:

- Uma vez que estes episódios surgem, maioritariamente, como resposta a algum *trigger* ou associados a outras perturbações, é então importante trabalhar sobre estas causas emocionais, psicológicas e orgânicas, de forma a reduzir ou extinguir a ocorrência destes episódios;
- Em casos de sofrimento e grande desconforto, procurar ajuda especializada.

Referências Bibliográficas:

Freeman, C. P. L. (1996) Neurotic disorders. In Companion to Psychiatric Studies (5th edn) (eds R. E. Kendell & A. K. Zealley). Edinburgh: Churchill Livingstone.

Schilder P (1928) Depersonalisation. In Introduction to Psychoanalytic Psychiatry.

Nervous and Mental Disease Monograph series 50. New York: WW Norton.

Autora: Marta Esteves (2022)

Adaptado por Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2024