

# ISABEL LEAL DEFENDE: “AS REDES SOCIAIS



FOTOS: ANTONIO BERNARDO

por Marta Mesquita

**P**sicóloga há mais de 35 anos, Isabel Leal é um rosto familiar para quem se habituou a ler as suas crónicas em várias revistas, nomeadamente na CARAS, para onde escreve há 20 anos, ou que a acompanham nos programas televisivos e radiofónicos em que tem participado. Além de exercer Psicologia Clínica, a cronista é ainda psicoterapeuta, professora universitária no ISPA e investigadora, tendo já produzido dezenas de obras, algumas delas acessíveis ao grande público. A última que escreveu, *O Público, o Privado e o Íntimo*, é um livro em que revisita praticamente todos os temas da realidade social e humana, como o casamento, a liberdade, a falta de tempo, o sexo e o amor, entre muitos outros.

Numa entrevista que poderia ter-se prolongado por várias horas, e que decorreu na sua casa, na zona de Sintra, a psicóloga conversou com a CARAS sobre o que a continua a fascinar no ser humano e no mundo da Psicologia.

– A vida das pessoas é uma fonte inesgotável de interesse?

Isabel Leal – Sim, gosto muito do que faço. Para ser psicoterapeuta fiz, durante vários anos, psicoterapia com os meus analistas. E esse é um trabalho fundamental para qualquer profissional desta área, já que nos

---

**“A nossa privacidade sofreu revezes importantes e não sei se as pessoas estão conscientes disso.”**

---

ajuda a distinguir o eu do outro. Não podemos sofrer com o outro, temos de ajudá-lo a lidar com o seu sofrimento. Lidamos sempre com pessoas que não estão bem, porque se estivessem não vinham ter connosco.

– Essa circunstância torna o seu trabalho muito pesado...

– Sim, nesse sentido é um trabalho muito pesado. Mas precisamente por isso acaba por

ser muito gratificante. Assistimos à transformação de uma situação muitas vezes de desespero para um estado de conforto com a vida. E isso permite que sintamos que fizemos a diferença no percurso de alguém. Sinto muitas vezes que fui útil na vida das pessoas e isso é muito gratificante.

– Na contracapa da sua última obra escreve que “é um livro que abala o nosso eu”. Sente que nos dias de hoje as pessoas precisam de olhar mais para dentro, conhecerem-se melhor?

– As pessoas têm cada vez menos tempo. Hoje há o culto do ‘eu’ e as redes sociais alimentam muito isso, o que não significa que as pessoas reflitam sobre quem são, o que fazem, o que querem ser ou sobre a coerência das suas decisões com os valores que defendem. É muito fácil entrar em situações de contágio emocional sem refletir e esse é um problema da rapidez. Não vivemos numa sociedade que esteja predisposta a ser simpática com os estados mais depressivos.

PERMITEM QUE SE VIVA UM 'FAZ DE CONTA'™





FOTOS: ANTÔNIO BERNARDO

*“Hoje, as pessoas estabelecem poucas relações genuínas.”*

Isabel Leal é uma das psicólogas nacionais mais conceituadas, tendo dezenas de obras publicadas. Além das consultas, tem-se dedicado ao ensino e à investigação.

Estamos numa sociedade muito virada para os resultados e as pessoas estão muito pouco interessadas nos processos.

– Nesta obra escreve sobre as dimensões do público, do privado e do íntimo. Hoje, com as redes sociais, não se tornou mais difícil estabelecer as barreiras entre elas?

– Há claramente dimensões que são públicas e há outras que tradicionalmente são privadas e se transformaram em públicas. As pessoas não têm noção da exposição que têm quando usam uma rede social. Toda a informação que lá se publica, por inócua que pareça, revela muito sobre quem é ou quem gostaria de ser. E com os satélites, os cartões de crédito, os drones, é possível localizar a pessoa em qualquer lado e reconstruir toda a sua vida: o que fez, o que comprou, onde foi... A nossa privacidade sofreu revezes importantes e não sei se as pessoas estão conscientes disso.

– Mas na verdade, não obstante todas as redes sociais que existem, as pessoas vivem cada vez mais isoladas...

---

**“Não vivemos numa sociedade que esteja predisposta a ser simpática com os estados mais depressivos.”**

---

– Acredito que sim. Aliás, acho que esse é um dos graves problemas dos nossos dias. As redes sociais, e não vale a pena diabolizá-las, permitem que se viva um ‘faz de conta’, porque podem ter ‘amigos’ e relações sem terem a trabalhadeira de se arranjar e saírem de casa. E para muitas pessoas isso funciona como um gigantesco ‘faz de conta’. É como se as pessoas estivessem menos sozinhas. Muitas conseguem aproveitar as redes sociais para depois estabelecerem relações reais e profundas, mas outras nunca saem desse mundo virtual. Nós, seres humanos, precisamos de ter intimidade, de tocar e ser tocados... Hoje, as pessoas estabelecem poucas relações genuínas e há uma atitude de desconfiança generalizada. E noto que há falta de esperança. Depois, ainda há a superficialidade emocional, a dimensão do descartável. É tudo muito contextual.

– Na capa do seu livro tem duas máscaras. As pessoas usam-nas muito hoje em dia?

– Andamos muito mascarados e, provavelmente, não temos maneira de não andar. Podemos desempenhar os nossos papéis sociais em concordância connosco mesmos ou podemos refugiar-nos em estereótipos. Esse uso de máscaras de uma forma muito permanente acaba por se colar à pele, não permitindo, em algumas situações, a distinção entre a máscara e a identidade. A pessoa não é apenas aquilo que faz. Se ficar desempregada não deixa de ser quem é! O que fazemos é uma parte de nós e não tem de ser sequer a parte mais importante da nossa identidade. ●