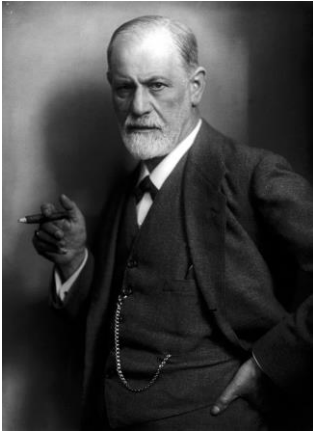


**Sigmund Schlomo Freud**  
**(1856 -1939)**

**Leonardo de Bastos Mazzardo**



**Biografia:**

Sigmund Freud nasceu no dia 06 de maio de 1856, em Freiberg, Morávia (na época, pertencia ao Império Austríaco). De origem Judaica, foi o primogênito de 7 irmãos. Mudou-se com sua família para Viena aos 4 anos, por questões econômicas e políticas.

Em termos acadêmicos, Freud sempre se mostrou muito aplicado. Ingressou na Universidade de Viena para cursar Medicina, aos 17 anos. Com o passar do tempo, demonstra grande interesse pelas enfermidades mentais e seus tratamentos. Formou-se em 1881 e se especializou em Neurologia. Conheceu Joseph Breuer e sua técnica de cura da Histeria através do sono hipnótico (o que o influenciou, por um tempo). Freud criou suas teorias, dentre as quais o Complexo de Édipo, a interpretação dos sonhos, (a primeira teoria do aparelho psíquico), ID ego e Superego (a segunda teoria do aparelho psíquico), dentre outras. Casou-se com Martha Bernays, com quem teve 6 filhos. Freud morreu em Londres, Inglaterra, no dia 23 de setembro de 1939.

**Teoria:**

Segunda teoria do aparelho psíquico:

Nessa teoria, há uma remodelagem da anterior, em que Freud dividia o aparelho Psíquico (ou psique) em Inconsciente, pré consciente e consciente. Agora, se divide em Id, Ego e Super ego.

ID:

Nosso Reservatório de Energia Psíquica. É o nosso instinto primitivo, irracional, onde agimos sem pensar; seria o sistema inconsciente, da antiga teoria (é regido pelo princípio do prazer)

Ego:

É o regulador entre o Id e o Superego. É regido pelo princípio da realidade. É ele quem equilibra os desejos do ID e as limitações do Superego. Também é responsável pelos mecanismos de defesa.

Super Ego

É o oposto do Id. Age guiado por regras, leis, limitações proibições, Moral e Ética, (sentimento de culpa também); enfim, tudo que nos faça pensar antes de agir (e nas consequências). É criado quando tudo no complexo de Édipo é devidamente internalizado.

### **Relação entre a teoria e a atividade física:**

Quando, por exemplo, uma criança vai à quadra, e sofre bullying, seja pela aparência, ou por não ser boa na atividade, ela pode internalizar isso de maneira errada, e se não buscar ajuda, pode se desenvolver algum trauma.

Isso também se aplica a um jogador, que por passar por uma situação adversa (cobrança, nervosismo, desrespeito ou má-fase), pode desencadear a mesma reação.

Isso ocorre por causa dos nossos mecanismos de defesa do Ego, que para proteger nossa psiquê de situações assim, podem reprimir emoções, negá-las, projetá-las em outros etc. A Psicanálise entraria tanto para ajudar a prevenir quanto tratar. Ao contarmos para um profissional o que sentimos, o que aconteceu, encontraremos maneiras de lidar com aquilo de maneira saudável.