



Artigo Periódico publicado em: Site EBPF

Disponível em: Site EBPF – publicado em 11 de abril de 2025

Estudos de Psicanálise | Limeira-SP | N. 08 | p. 06 | Abril/2025

Palavras-Chave: Psicanálise, Sete Pecados, Autoconhecimento

Aprovado pelo comitê de ensino-pesquisa em: 11 de abril de 2025

OS 7 PECADOS CAPITAIS À LUZ DA PSICANÁLISE

Dr. Richard Munhoz

Site EBPF

11 de Abril de 2025

Os sete pecados capitais — soberba, avareza, luxúria, ira, inveja, preguiça e gula — têm sido um marco na tradição cristã, funcionando como uma descrição das principais fraquezas humanas que podem levar à queda moral e espiritual. Quando analisados à luz da psicanálise, esses pecados podem ser interpretados como manifestações de conflitos psíquicos internos, desejos reprimidos ou defesas do ego. Sigmund Freud, o fundador da psicanálise, não abordou especificamente os pecados capitais, mas sua teoria do inconsciente, dos mecanismos de defesa e das pulsões oferece um arcabouço para compreender como tais "*pecados*" surgem e como influenciam o comportamento humano.

Os sete pecados capitais são comportamentos ou atitudes consideradas vícios que podem levar uma pessoa a se afastar do caminho da virtude. Vou te dar um exemplo prático de como esses pecados podem surgir no nosso dia-a-dia, e como podemos nos livrar deles:

SOBERBA (ORGULHO): O orgulho, ou soberba, pode ser visto, sob a ótica psicanalítica, como uma defesa do ego. Freud (1923) em *O Eu e o Isso* descreve o ego como a instância psíquica responsável pela mediação entre os impulsos primitivos do id e as normas sociais do superego. Quando o ego se sente ameaçado, ele pode reagir com um exagero de autossuficiência, uma forma de proteção contra sentimentos de



inferioridade ou inadequação. O orgulho, nesse sentido, é uma reação defensiva contra o medo inconsciente de se sentir impotente ou rejeitado.

- **Exemplo no dia-a-dia:** Imagine que você se acha superior aos outros, talvez no seu trabalho ou na sua vida social, e sente que ninguém pode te ensinar nada. Isso pode levar a atitudes de desdém, onde você ignora a opinião dos outros e se torna insuportável para aqueles ao seu redor.
- **Como se livrar disso:** Pratique a humildade. Reconheça suas falhas e limitações, e saiba que todos têm algo valioso a ensinar. Valorize as contribuições dos outros e entenda que o aprendizado nunca termina.

AVAREZA (GANÂNCIA): A avareza, entendida como o desejo insaciável de acumular riquezas ou posses, pode ser analisada pela psicanálise como uma expressão do desejo de controle e de segurança. Freud (1914) associou o desejo de posse a uma fixação nas fases iniciais do desenvolvimento, como a fase oral, onde a satisfação é associada à ingestão e à possessão. A busca por bens materiais pode, assim, ser vista como uma tentativa de preencher um vazio interno, um desejo inconsciente de contenção e controle, que tenta lidar com as inseguranças primárias.

- **Exemplo no dia-a-dia:** Um exemplo de avareza pode ser alguém que vive constantemente obcecado por dinheiro ou bens materiais, buscando acumular riquezas sem se importar com as necessidades ou o bem-estar dos outros.
- **Como se livrar disso:** Cultive a gratidão e a generosidade. Em vez de focar apenas no acúmulo de riquezas, pense no impacto positivo que você pode causar na vida de outras pessoas. Pratique o desapego e busque o equilíbrio entre as necessidades pessoais e o bem coletivo.

LUXÚRIA: A luxúria, o desejo desenfreado por prazer sexual, pode ser compreendida como uma manifestação de desejos e pulsões reprimidas. Freud (1905), em *Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade*, argumenta que a repressão dos impulsos sexuais e as normas sociais podem resultar em uma excessiva busca por gratificação. A luxúria, neste contexto, é uma tentativa do ego de satisfazer necessidades emocionais e



ais que não foram adequadamente expressas durante o desenvolvimento infantil, muitas vezes

levando a uma busca incessante por prazer no presente para lidar com frustrações passadas.

- **Exemplo no dia-a-dia:** A luxúria não se refere apenas ao desejo sexual, mas à busca incessante de prazer físico e material. Alguém pode gastar horas em redes sociais, buscando atenção ou validação, ou focar em prazeres passageiros, como festas e compras.
- **Como se livrar disso:** Desenvolva a autocontrole e procure experiências mais profundas e significativas. A busca por prazer deve ser equilibrada com o respeito por si mesmo e pelos outros. Pratique a introspecção e a valorização das relações autênticas.

IRA: A ira, ou raiva, é frequentemente associada à frustração e ao bloqueio de desejos. Freud (1930) em *O Mal-Estar na Civilização* aponta que o ser humano tem uma tendência a se rebelar contra as restrições da sociedade, o que gera tensões internas. A ira é uma manifestação desses sentimentos de impotência e de desamparo diante da impossibilidade de satisfazer nossos desejos imediatos. A repressão dessas emoções pode resultar em explosões de raiva que, muitas vezes, não têm relação com o objeto da agressão, mas sim com frustrações inconscientes mais profundas.

- **Exemplo no dia-a-dia:** Quando alguém fica facilmente irritado com pequenas coisas – no trânsito, no trabalho ou em casa – e reage de maneira explosiva, isso é a ira em ação. Isso pode levar a conflitos desnecessários e prejudicar os relacionamentos.
- **Como se livrar disso:** Aprenda a controlar suas emoções e a cultivar a paciência. Respire fundo antes de reagir, pratique a empatia e procure soluções pacíficas para resolver conflitos. A meditação ou práticas de relaxamento podem ajudar a diminuir a ira.

INVEJA: A inveja é muitas vezes vista na psicanálise como um sentimento de inadequação ou inferioridade, derivado de experiências de rivalidade e ciúmes. Melanie



Klein (1946), em sua teoria das relações objetais, descreve como a inveja é uma reação a um sentimento de desamparo nas primeiras fases da infância, quando o bebê sente que é incapaz de controlar suas necessidades. A inveja pode, portanto, ser uma tentativa do ego de lidar com o temor da perda de um objeto (como a mãe ou o pai), projetando sentimentos de raiva e rivalidade sobre outros, ao invés de lidar com esses sentimentos internamente.

- **Exemplo no dia-a-dia:** Você pode sentir inveja do sucesso ou das conquistas de outra pessoa, seja no trabalho, na vida pessoal ou até nas redes sociais, o que pode gerar ressentimento e frustração.
- **Como se livrar disso:** Focar no seu próprio crescimento e nas suas conquistas. Ao invés de se comparar com os outros, valorize seu próprio caminho e celebre as vitórias alheias com alegria. O autoconhecimento é um grande aliado para reduzir a inveja.

PREGUIÇA: A preguiça, entendida como a procrastinação ou a falta de motivação para agir, pode ser interpretada como uma forma de resistência psíquica, uma defesa contra a ansiedade que surge quando o indivíduo é confrontado com tarefas ou responsabilidades que ele sente que não pode suportar. Freud (1917) em sua obra *Psicologia das Massas e Análise do Eu* descreve como o eu, diante de uma situação de sobrecarga emocional ou de frustração, pode se proteger através da evitação e da inatividade. A preguiça é, portanto, uma defesa contra a ansiedade do desconhecido e o medo do fracasso.

- **Exemplo no dia-a-dia:** A preguiça aparece quando você procrastina constantemente suas responsabilidades, seja no trabalho, nos estudos ou nas tarefas domésticas, preferindo sempre o conforto do ócio ou da distração.
- **Como se livrar disso:** Crie uma rotina disciplinada e foque nas suas metas. Quebre grandes tarefas em pequenas ações, e dê-se recompensas quando alcançar objetivos. Lembre-se de que o esforço contínuo traz satisfação e realizações.

GULA: A gula, o consumo excessivo, especialmente de alimentos, pode ser analisada como uma tentativa de preencher um vazio emocional. Freud associou a ingestão à fase oral do desenvolvimento psicosssexual, onde a criança busca prazer através da boca e da



alimentação. Em adultos, a gula pode representar uma regressão a essa fase primitiva, onde a ingestão excessiva é usada para reduzir a tensão emocional ou como uma forma de lidar com o vazio interior. A compulsão alimentar, de acordo com a psicanálise, pode ser uma forma de tentar controlar sentimentos de ansiedade e insegurança.

- **Exemplo no dia-a-dia:** A gula não se limita a comer em excesso, mas também a buscar constantemente mais do que o necessário. Isso pode ser expresso não só no consumo de comida, mas também na busca por entretenimento ou qualquer outro prazer excessivo.
- **Como se livrar disso:** Pratique a moderação e busque equilíbrio. Aprenda a ouvir seu corpo e suas necessidades, e se distancie de comportamentos compulsivos. A gratidão e a consciência do que você realmente precisa podem ajudar a controlar esse impulso.

Os sete pecados capitais, quando analisados à luz da psicanálise, representam manifestações de conflitos internos, impulsos reprimidos e tentativas do ego de lidar com as tensões entre desejos inconscientes e as restrições da sociedade. Cada pecado reflete uma tentativa de lidar com as frustrações e inseguranças do ser humano, sendo, em muitos casos, uma defesa contra o sofrimento psíquico. Superar esses "pecados" implica no processo de conscientização desses conflitos internos e na construção de mecanismos de defesa mais saudáveis, que permitam ao indivíduo viver de forma mais integrada e equilibrada.



REFERÊNCIAS

FREUD, Sigmund. *Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade*. 1905.

FREUD, Sigmund. *O Eu e o Isso*. 1923.

FREUD, Sigmund. *O Mal-Estar na Civilização*. 1930.

KLEIN, Melanie. *Inveja e Gratidão*. 1946.

SOBRE O AUTOR:

Richard Stefanini Munhoz

Dr. Richard Munhoz é psicanalista Clínico e Infantil, especialista em Análise e Interpretação do Desenho, psicopedagogo, neuropsicopedagogo, mestre e doutor em Ciências Médicas. Autor do livro “Análise e Interpretação dos Desenhos – Utilização dos testes projetivos nas clínicas psicanalítica e psicopedagógica” (Wak Editora).

ENDEREÇO POR CORRESPONDÊNCIA:

Rua: Tatuibi, 285 – Vila Paulista – Limeira-SP

Cep: 13.484-050

E-mail: ebpf.ned@gmail.com