



Artigo Publicado para Jornal O DIA

Disponível em: www.ebpf.com.br

Estudos de Psicanálise | Limeira-SP | N. 28 | p. 03 | Dezembro/2025

Resumo: O texto propõe uma reflexão psicanalítica sobre o encerramento de ciclos, especialmente no fim do ano, compreendendo esse momento como oportunidade de interiorização e elaboração subjetiva. A partir de referências freudianas acerca do inconsciente, da repetição e da não transparência do sujeito a si mesmo, discute-se que a verdadeira mudança não nasce de metas ou promessas, mas da capacidade de reconhecer os próprios impedimentos, excessos e silêncios. O final do ano é apresentado como um tempo em que a “sombra”, composta por culpas, inseguranças e desejos não realizados, torna-se mais visível, convidando à escuta e não à repressão. O texto defende que substituir a autocritica punitiva por curiosidade analítica permite compreender a lógica psíquica subjacente às repetições, abrindo espaço para transformações mais autênticas. Conclui-se que a virada significativa não ocorre no calendário, mas no sujeito que se permite escutar-se e elaborar sua própria história.

Palavras-Chave: Psicanálise; Inconsciente; Repetição; Elaboração; Ciclos de vida; Autoconhecimento; Transformação subjetiva.

Aprovado pelo comitê de ensino-pesquisa em: 09 de dezembro de 2025.

A VIRADA QUE IMPORTA É A INTERIOR

Dr. Richard Munhoz

10 de Dezembro de 2025

Quando o ano termina, algo em nós também pede fechamento. É como se o tempo, esse velho escultor silencioso, nos convidasse a olhar para dentro e perguntar: *o que fiz com aquilo que a vida me entregou?* Freud lembrava que o sujeito não é dono absoluto de si; somos movidos por desejos, medos e repetições que nem sempre conhecemos. Por isso, o fim do ano não é apenas calendário. É espelho.

Muitas vezes repetimos rituais automáticos: listas de metas, promessas de mudança, discursos sobre “agora vai”. Mas, para a psicanálise, transformar-se não começa no querer; começa no reconhecer. Antes de planejar 2026, talvez seja necessário perguntar: *o que em mim*



evitou crescer em 2025? O que eu exagerei? O que eu silenciei? A quem eu pedi demais e de quem eu pedi de menos?

O encerramento de um ciclo também desperta aquilo que evitamos durante o ano inteiro. A sombra aparece quando o barulho externo diminui. Inseguranças, culpas, fracassos e desejos não realizados muitas vezes se apresentam discretamente, como quem bate na porta tarde da noite. Em vez de afastá-los, podemos escutá-los. Eles não são inimigos; são mensagens do inconsciente pedindo elaboração.

O convite analítico para o final do ano é simples, mas profundo: *troque a cobrança pela curiosidade*. Em vez de “por que não dei conta?”, experimente “o que estava me atravessando?”. Em vez de “por que repito isso?”, tente “o que essa repetição protege?”. A vida psíquica tem lógica própria; compreender essa lógica é abrir espaço para mudanças mais reais e menos impulsivas.

Talvez 2025 não tenha sido como você imaginou. Quase nunca é. Mas, mesmo assim, algo foi construído: pequenas resistências superadas, vínculos fortalecidos, escolhas difíceis feitas em silêncio. Reconhecer isso é tão importante quanto desejar o novo.

No fim, o ano que termina não exige festa nem grandiosidade. Ele pede apenas um gesto humilde: *escutar-se*. Porque quem se escuta pode mudar. E quem muda, mesmo que devagar, cria dentro de si o único lugar onde o ano realmente vira: o próprio sujeito.

REFERÊNCIAS

- FREUD, S.** *Além do princípio do prazer* (1920). In: Obras completas. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- FREUD, S.** *Recordar, repetir e elaborar* (1914). In: Obras completas. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.
- FREUD, S.** *Sobre o narcisismo: uma introdução* (1914). In: Obras completas. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.
- FREUD, S.** *O Eu e o Id* (1923). In: Obras completas. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- JUNG, C. G.** *A natureza da psique*. Petrópolis: Vozes, 2011.
- JUNG, C. G.** *A dinâmica do inconsciente*. Petrópolis: Vozes, 2013.
- WINNICOTT, D. W.** *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artmed, 1983.
- WINNICOTT, D. W.** *Realidade e jogo*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.



ASSINATURA

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: Tatuíbi, 285 – Vila Paulista – Limeira-SP
Cep: 13.484-050
E-mail: ebpf.ned@gmail.com