

# maladaptive daydreaming: diário de um compulsivo por fantasia

## Apresentação e introdução ao Maladaptive Daydreaming

23 de janeiro de 2016

Lucas

[Deixe um comentário](#)

Olá. Se você chegou a este blog, de certo, não fora a toa. Nós temos algo em comum. Se você se identifica com os seguintes itens abaixo, peço para que fique, pois esse post e todos os futuros que virão serão direcionados à você:

- Passar tempo fantasiando excessivamente de forma que possa ser considerado um vício;
- O indivíduo pode apresentar ligação emocional com os personagens criados em sua imaginação ou as situações;
- Esse hábito de fantasiar constantemente, em boa parte dos casos, começou na infância;
- Filmes, música (principalmente música), livros e outras formas de mídia funcionam como "gatilhos" que lhe fazem fantasiar, ou que ajudam a sua imaginação ficar mais *intensa*, gerando uma experiência de imersão total em seus próprios devaneios;
- Suas fantasias apresentam enredos elaborados e detalhados;
- Você reproduz movimentos repetitivos enquanto fantasia, embora esse detalhe não esteja presente em alguns casos, como andar, gesticular braços e mãos. Às vezes, pode ocorrer de você falar, rir, chorar ou fazer expressões faciais enquanto devaneia.

Se você atendeu a todos os itens ou a metade deles, você possui uma rara condição nomeada **Maladaptive Daydreaming**, onde o indivíduo que a tem apresenta compulsão por fantasiar. O termo foi cunhado pela primeira vez pelo Doutor e Professor de Psicologia Clínica, Eli Somer, da universidade de Haifa, Israel, em um de seus livros *Journal of Contemporary Psychotherapy*, na seção intitulada *Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry*.

Dr. Somer havia entrevistado seis pacientes que mostravam "propensão a imaginação excessiva". Depois de tê-los entrevistado, ele analisou os resultados e reparou que todos eles haviam enfrentado traumas/abusos. Portanto, essa condição que ele nomeou como MDD funciona como *coping mechanism*, mecanismo de enfrentamento, cuja função é proteger esses indivíduos de seus traumas. Mais tarde, isso seria desmentido por relatos de outras pessoas que sofrem com MDD que afirmaram nunca terem enfrentado traumas na infância e nem na vida adulta. Eu, por exemplo, sou uma delas: nunca passei por nenhuma experiência traumática em minha vida para

justificar o fato de eu ter MDD. Dr. Somer estava errado? Talvez, ou só um pouco equivocado, uma vez que MDD, sob meu ponto de vista, lhe protege de alguma coisa, mas não precisa ser um trauma necessariamente. Tratarei mais sobre essa questão em posts futuros.

Lembro-me muito bem do dia em que eu descobri que, o que eu fazia, tinha um nome. Eu passei boa parte dos anos em meu mundo de fantasia, até que chegou uma hora em que eu não me sentia mais confortável em fazer isso, suspeitando que esse hábito de sonhar constantemente não era saudável. E, quando em uma breve pesquisa na internet me deparei pela primeira vez com o termo *Maladaptive Daydreaming*, eu soube que não era mesmo saudável. Me senti mal, estranho: uma sensação inquietante e de medo assolou-me pelo resto do dia enquanto eu refletia sobre o que eu havia feito da minha vida até então, e uma série de flashbacks me fizeram concluir o quanto eu havia devaneado. Quando você descobre, é natural que você se sinta assustado por descobrir que isso que você faz no seu quarto, ouvindo música enquanto anda em círculos e falando e gesticulando, no transporte, na universidade, no trabalho, com outras pessoas próximas de você não é normal e que você perdeu muito tempo com isso e, por consequência, oportunidades.

De qualquer forma, eu não queria nem saber. Eu precisava acabar com essa palhaçada devido a planos e projetos pessoais que eu desejava começar a engrenar, e para isso acontecer, eu não poderia me dividir entre a realidade e meu mundo de fantasia. Ou um ou outro, e eu escolhi o que é certo, o que eu sei que eu serei mais satisfeito. A realidade pode ser dura e talvez não tão utópica quanto o mundo de sua imaginação, no entanto, ainda é preferível do que essa masturbação mental que é MDD. Desde que ergui a bandeira para iniciar minha batalha contra a minha condição, pesquisei muito, incluindo os estudos de Eli Somer, li inúmeras experiências, relatos e depoimentos de outras pessoas que sofrem com imaginação excessiva e aprendi comigo mesmo, também. Em breve, completará um ano desde o dia em que eu descobri o termo MDD e conquistei um enorme avanço! Hoje, não fantasio tanto quanto nos tempos em que eu desconhecia a existência da condição, meus devaneios ocorrem com menos intensidade (menos vividos, eu quero dizer, quase "transparentes") e consigo passar dias consecutivos sem fantasiar. Porém, ainda não me encontro livre do meu mundo de fantasia. Eu ainda tenho relapsos, recaídas, e as desesperanças que eu sentia no começo retornam de vez em quando, mas quando eu lembro do progresso que obtive até agora eu consigo superar as crises.

Então, decidi criar esse blog com duas finalidades: me ajudar e, se for possível, ajudar outras pessoas que sofram com MDD, compartilhando minhas experiências pessoais e idéias sobre essa tão estranha condição que nos perturba. Você não está sozinho. Quando reparei que havia mais pessoas enfrentando o mesmo problema que eu, foi como tirar um peso extra dos meus ombros. Não estou oferecendo a cura definitiva, apenas estou abrindo um espaço para falar sobre como eu tenho lidado com a condição, o que eu penso de sua natureza, o porque ela existe e para que serve e, acima de tudo, como limitá-la.

Se alguém estiver lendo esse post, espero que o blog lhe sirva de alguma ajuda.

Até mais!