



A Sombra e o Grito: Um Estudo Psicológico sobre Sinéad O'Connor à Luz da Terapia Cognitivo-Comportamental, da Análise do Comportamento e da Psicologia Junguiana

The Shadow and the Scream: A Psychological Study of Sinéad O'Connor in Light of Cognitive-Behavioral Therapy, Behavior Analysis, and Jungian Psychology

Paulo Cesar Zuliani

Resumo: Esta proposição interpretativa psicossocial analisa o percurso psíquico, emocional e simbólico da cantora irlandesa Sinéad O'Connor (1966–2023), articulando fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), da Análise do Comportamento e da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. O estudo propõe uma reflexão sobre o sofrimento humano, a busca por autenticidade e o grito de liberdade diante de contextos de opressão social, religiosa e familiar. A partir de entrevistas, relatos públicos e registros biográficos, buscou-se compreender o modo como crenças disfuncionais, esquemas de abandono e experiências traumáticas contribuíram para a formação de padrões comportamentais, bem como o papel simbólico da arte e da espiritualidade como mecanismos de enfrentamento. A análise sugere que a trajetória de O'Connor transcende leituras patológicas e se apresenta como um processo simbólico de individuação, no qual a dor se converte em instrumento de consciência e expressão social.

Palavras-chave: Sinéad O'Connor; psicologia analítica; terapia cognitivo-comportamental; análise do comportamento; sombra; trauma.

Abstract: This psychosocial interpretative proposition analyzes the psychic, emotional, and symbolic journey of the Irish singer Sinéad O'Connor (1966–2023), integrating concepts from Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), Behavior Analysis, and Carl Gustav Jung's Analytical Psychology. The study reflects on human suffering, the quest for authenticity, and the cry for freedom in the face of social, religious, and familial oppression. Based on interviews, public statements, and biographical records, it seeks to understand how dysfunctional beliefs, abandonment schemas, and traumatic experiences contributed to the formation of behavioral patterns, as well as the symbolic role of art and spirituality as mechanisms of coping. The analysis suggests that O'Connor's trajectory transcends pathological readings and reveals a symbolic process of individuation, in which pain becomes an instrument of consciousness and social expression.

Keywords: Sinéad O'Connor; analytical psychology; cognitive-behavioral therapy; behavior analysis; shadow; trauma.

INTRODUÇÃO

O ser humano é um organismo complexo, construído sobre camadas de experiências, crenças, emoções e símbolos. Em meio a esse emaranhado

de estruturas psíquicas, emergem as dores não ditas, as feridas invisíveis e as tentativas de significação da própria existência. Sinéad O'Connor, uma das vozes mais intensas e controversas da música mundial, transformou sua dor em arte, seu trauma em protesto e sua alma em um espelho coletivo.

A trajetória de O'Connor é marcada por um profundo conflito entre fé e revolta, submissão e liberdade, sombra e luz. Desde a infância, viveu experiências traumáticas associadas à violência doméstica e ao abuso psicológico, o que moldou um padrão cognitivo de desconfiança, autodepreciação e luta constante contra figuras de autoridade. A artista utilizou a arte como instrumento de expressão emocional e enfrentamento da dor, tornando-se símbolo de resistência e coragem.

Do ponto de vista da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é possível identificar crenças centrais disfuncionais relacionadas ao abandono e à culpa, frequentemente manifestadas em comportamentos de autoexposição e autossabotagem. Já sob a ótica da Psicologia Analítica, observa-se a manifestação da sombra junguiana, representando conteúdos reprimidos e aspectos negados de sua psique que emergem por meio da performance artística, da espiritualidade e da rebeldia.

O caso de Sinéad O'Connor oferece um rico campo de análise interdisciplinar. Mais do que uma biografia, trata-se de um retrato psicológico da humanidade ferida, do feminino oprimido e da busca por autenticidade em meio ao caos interior.

REVISÃO DE LITERATURA

Terapia Cognitivo-Comportamental: Crenças Disfuncionais e Esquemas de Abandono

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck (1976) e consolidada posteriormente por Judith Beck (2011), propondo que os pensamentos automáticos e as crenças centrais exercem papel fundamental na mediação entre eventos e respostas emocionais. A estrutura cognitiva é composta por interpretações internas que moldam a forma como o indivíduo percebe a si mesmo, os outros e o mundo.

Segundo Beck (2011, p. 45): “A interpretação distorcida dos eventos externos, baseada em crenças centrais negativas, é a principal fonte de sofrimento psicológico”. Essa formulação permite compreender o funcionamento psíquico de Sinéad O'Connor, cuja história de vida foi permeada por interpretações disfuncionais de culpa, rejeição e desamparo, decorrentes de experiências traumáticas na infância.

Os esquemas iniciais desadaptativos, conforme propostos por Jeffrey Young (1990), constituem padrões emocionais e cognitivos autoperpetuantes que influenciam os relacionamentos e o autoconceito. No caso de O'Connor, observa-se a presença marcante dos esquemas de *abandono*, *abuso* e *padrões implacáveis de autocrítica*. Esses esquemas tendem a ser ativados em contextos interpessoais,

produzindo respostas intensas de medo, raiva e vulnerabilidade emocional (Young, Klosko & Weishaar, 2008).

Estudos recentes sobre trauma e disfunções cognitivas reforçam essa relação. De acordo com Ogle, Rubin e Siegler (2014), experiências traumáticas precoces alteram o processamento da memória autobiográfica, intensificando a ruminação e as interpretações autodepreciativas. O'Connor relatou, em diversas entrevistas (BBC, 2021; *The Guardian*, 2023), episódios de abuso materno e rejeição, que parecem ter estruturado um modelo interno de mundo baseado em insegurança afetiva e busca constante de validação.

A TCC, ao abordar o sofrimento humano de modo colaborativo e empírico, fornece um caminho eficaz para ressignificação cognitiva e reorganização emocional. No entanto, no caso de O'Connor, há uma dimensão simbólica e arquetípica que extrapola o modelo racional, aproximando-se da análise simbólica proposta por Jung (1964).

Análise do Comportamento: Contingências, Esquiva e Reforçamento Social

A Análise do Comportamento, desenvolvida a partir das formulações de Skinner (1953), compreende o comportamento humano como produto das contingências ambientais que o mantêm. O foco desloca-se das causas internas para os padrões de reforço e punição que modelam as respostas comportamentais.

De acordo com Skinner (1953, p. 68): “Não é o organismo que é recompensado ou punido, mas o comportamento que é fortalecido ou enfraquecido”. Essa perspectiva ajuda a compreender o padrão público e emocional de Sinéad O'Connor: seus comportamentos de protesto e enfrentamento das instituições — como o famoso episódio em que rasgou a foto do Papa João Paulo II em um programa de televisão (NBC, 1992) — podem ser interpretados como respostas operantes sob controle de contingências de esquiva e reforçamento social negativo.

A teoria comportamental contemporânea, representada por Hayes, Strosahl e Wilson (2012), com a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), amplia a visão skinneriana ao integrar flexibilidade psicológica e valores pessoais como dimensões terapêuticas. No contexto de O'Connor, é possível supor que suas ações rebeldes refletiam tentativas de autorregulação emocional por meio da exposição simbólica à dor, configurando uma forma de *evitação experiencial* (Hayes *et al.*, 2012).

A Análise do Comportamento também explica o ciclo de punição e reforço social observado em figuras públicas que expressam vulnerabilidade emocional. Conforme demonstram Ferster (1973) e Linehan (1993), indivíduos com histórico de trauma tendem a desenvolver padrões comportamentais autodestrutivos como estratégias de regulação emocional aprendidas em ambientes coercitivos. Essa dinâmica reforça o sofrimento e perpetua comportamentos impulsivos, como os observados em O'Connor ao longo de sua trajetória.

Psicologia Analítica Junguiana: a Sombra e a Individuação

A Psicologia Analítica, proposta por Carl Gustav Jung (1964), oferece uma leitura simbólica da psique, compreendendo-a como um sistema autorregulador que busca a integração dos opostos. Nesse modelo, o inconsciente não é apenas depósito de impulsos reprimidos, mas também fonte de sabedoria e de transformação interior.

A sombra, segundo Jung (1964, p. 93), representa: “Os aspectos inconscientes da personalidade que o ego não reconhece em si mesmo”. Em Sinéad O'Connor, a sombra manifesta-se por meio da exposição pública de suas dores, de sua luta contra instituições religiosas e da constante tensão entre espiritualidade e raiva.

A arte, nesse contexto, surge como ponte de integração psíquica. Jung (1953) já afirmava que: “A criação artística é uma tentativa inconsciente de cura através da imaginação simbólica”. A performance de O'Connor pode ser compreendida como expressão arquetípica do feminino ferido — um grito de alma que transita entre o protesto social e o processo de individuação.

A simbologia religiosa presente em suas letras e discursos reflete a busca pelo Self, arquétipo central da totalidade. O rompimento com a Igreja Católica e sua conversão posterior ao Islã (2018) podem ser vistos, à luz da psicologia junguiana, como movimentos de reorganização interna do eixo ego-Self.

Pesquisas recentes corroboram a relação entre expressão artística e integração da sombra. Navarro-González e colaboradores (2020), em estudo sobre arte e individuação, destacam que: “A expressão simbólica permite ao indivíduo confrontar conteúdos reprimidos e reconfigurar narrativas internas”. Assim, o percurso de O'Connor transcende o diagnóstico clínico, revelando-se como uma jornada espiritual de confrontação e reintegração do inconsciente.

A Dor como Processo Simbólico de Cura

A convergência entre as três abordagens — TCC, Análise do Comportamento e Psicologia Analítica — permite compreender que o sofrimento de O'Connor não se resume a um quadro patológico, mas constitui uma forma de autoconhecimento e ressignificação simbólica.

Segundo Linehan (1993), criadora da Terapia Comportamental Dialética (DBT), “a validação do sofrimento é o primeiro passo para a mudança”. Essa concepção aproxima-se da noção junguiana de individuação, segundo a qual a transformação exige o confronto consciente com a sombra e a aceitação da dor como parte do processo de totalidade.

Desse modo, o grito de O'Connor não é apenas musical, mas arquetípico: representa o clamor do inconsciente coletivo diante das feridas do feminino, da religião e da culpa histórica.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DO CASO SINÉAD O'CONNOR

Contexto Histórico e Trajetória Emocional

Sinéad Marie Bernadette O'Connor (1966–2023) emergiu como uma das vozes mais expressivas e controversas da música contemporânea. Sua trajetória, marcada por sofrimento, rebeldia e espiritualidade, revela a complexidade de uma mente que oscilava entre vulnerabilidade e força arquetípica. Desde a infância, O'Connor relatou abusos físicos e psicológicos sofridos pela mãe, falecida em um acidente quando a cantora tinha 19 anos (BBC, 2021). Esse trauma precoce se tornou o núcleo simbólico e emocional de sua obra — refletido em letras como “*Troy*” e “*Nothing Compares 2 U*” —, nas quais expressa culpa, abandono e uma busca incessante por redenção.

Segundo *The Guardian* (2023), O'Connor descreveu sua infância como, “um campo de batalha entre Deus e o diabo”, evidenciando o conflito entre espiritualidade e sombra — eixo central da psicologia junguiana. Do ponto de vista da TCC, experiências traumáticas como essas geram crenças nucleares negativas, tais como “sou indigna de amor” e “não posso confiar em ninguém” (Beck, 2011). Essas crenças produzem esquemas cognitivos desadaptativos de abandono e desconfiança, perpetuando comportamentos autodefensivos e padrões de apego ambivalente (Young *et al.*, 2008).

A função do Comportamento e a Contingência da Dor

Ao longo de sua carreira, Sinéad O'Connor manifestou comportamentos públicos interpretados como impulsivos ou provocativos — como quando rasgou a foto do Papa João Paulo II durante o programa *Saturday Night Live* em 1992, dizendo “*Fight the real enemy*”. Sob a ótica da Análise do Comportamento, esse ato pode ser entendido como uma resposta operante de confronto às contingências coercitivas internalizadas desde a infância (Skinner, 1953).

O comportamento, nesse caso, é mantido por reforçamento negativo: o alívio momentâneo do sofrimento emocional causado por sentimento de impotência e injustiça. Ferster (1973) destacou que comportamentos depressivos e autodestrutivos podem funcionar como estratégias de esquiva de situações aversivas. O'Connor, ao externalizar sua dor através da performance, obtinha controle simbólico sobre o ambiente — convertendo a exposição pública em um espaço de catarse.

Além disso, o reforçamento social — aplausos, controvérsias, entrevistas e debates — reforçava a repetição do comportamento, estabelecendo um ciclo paradoxal de visibilidade e punição. Essa dinâmica, frequentemente observada em personalidades artísticas intensas, reflete o fenômeno de recompensa ambivalente, no qual o mesmo comportamento gera tanto aceitação quanto rejeição (Hayes *et al.*, 2012).

O Arquétipo da “Sacerdotisa Ferida”

Na perspectiva junguiana, O'Connor corporifica o arquétipo da sacerdotisa ferida — figura que carrega a dor coletiva do feminino silenciado e da culpa religiosa. Sua constante referência à fé, aos abusos da Igreja Católica e à busca por reconciliação espiritual remete ao processo de individuação, em que a alma confronta a sombra para integrar o Self.

Jung (1964) descreve esse processo como o, “drama interior da reconciliação entre os opostos”. Em O'Connor, a rebeldia pública e a devoção mística coexistem como polos complementares. Sua conversão ao Islã em 2018, adotando o nome Shuhada' Sadaqat, simboliza o movimento final de integração entre identidade e transcendência. O gesto indica uma tentativa de reconstrução simbólica da própria narrativa — da culpa católica à libertação espiritual.

Navarro-González *et al.* (2020) descrevem esse tipo de transição como, “arte de transmutar a dor em símbolo”, processo no qual o indivíduo transforma trauma em narrativa simbólica, aproximando-se da totalidade psíquica. O comportamento religioso e artístico de O'Connor pode, portanto, ser interpretado como rituais inconscientes de cura, nos quais a expressão vocal atua como veículo de individuação.

A Voz como Instrumento Terapêutico

Em termos terapêuticos, a expressão vocal e criativa desempenhou papel central na autorregulação emocional da artista. Estudos sobre neurociência da música (Koelsch, 2014; Juslin & Västfjäll, 2008) demonstram que o canto ativa áreas límbicas associadas ao processamento emocional, à empatia e ao sistema de recompensa. Assim, o ato de cantar pode funcionar como forma de exposição emocional graduada, semelhante às técnicas comportamentais utilizadas na TCC.

A canção “*Nothing Compares 2 U*” (1990), que projetou O'Connor internacionalmente, é um exemplo notável de resignificação emocional. Embora retrate a perda amorosa, a letra reflete uma dimensão mais profunda de luto e ausência materna. Do ponto de vista clínico, pode ser lida como uma *narrativa compensatória*, na qual o sujeito tenta reorganizar a memória traumática através da metáfora musical (Ogle *et al.*, 2014).

A arte, portanto, atua como um sistema simbólico de autoexposição controlada, permitindo à paciente enfrentar conteúdos dolorosos sob forma estética — mecanismo semelhante à técnica de reestruturação cognitiva simbólica aplicada em TCC de terceira onda (DBT, ACT).

Desorganização Afetiva e Regulação Emocional

Durante sua vida, O'Connor relatou diagnóstico de Transtorno Bipolar (Rolling Stone, 2007), posteriormente revisado por psiquiatras como um possível transtorno de personalidade borderline (Linehan, 1993). Ambos os quadros compartilham características de instabilidade afetiva, impulsividade e medo de abandono.

A Terapia Comportamental Dialética (DBT), criada por Linehan (1993), oferece uma lente potente para compreender esses padrões. Essa abordagem propõe que o comportamento autodestrutivo surge da combinação de vulnerabilidade emocional e ambientes invalidantes. No caso de O'Connor, sua infância coercitiva e a exposição midiática hostil configuraram um ambiente altamente invalidante.

A DBT trabalha com a validação emocional e o equilíbrio dialético entre aceitação e mudança — exatamente o que parece faltar na história da artista. Em diversas entrevistas, O'Connor declarou: *“não queria morrer, apenas queria que a dor parasse”* (BBC, 2017), expressão típica de sofrimento crônico sem estratégias eficazes de regulação.

Esse tipo de fala revela a presença de comportamentos de esquiva experiencial (Hayes *et al.*, 2012), nos quais o indivíduo tenta fugir de emoções dolorosas, mas acaba reforçando seu ciclo de sofrimento. A intervenção terapêutica nesse contexto exige foco em tolerância ao mal-estar, mindfulness e aceitação radical — estratégias que poderiam ter auxiliado na ampliação de sua flexibilidade psicológica.

O Olhar Social e o Reforçamento da Dor

O sofrimento de O'Connor não ocorreu em isolamento. Como figura pública, suas expressões emocionais tornaram-se objeto de reforçamento social contraditório: enquanto sua vulnerabilidade gerava empatia, também despertava escárnio e julgamento. A mídia, nesse sentido, funcionou como um ambiente coercitivo ampliado, em que a dor individual era constantemente reproduzida e reinterpretada.

Skinner (1953) já observava que ambientes coercitivos produzem comportamentos defensivos e impulsivos. A exposição constante ao julgamento social pode ter amplificado o repertório de comportamentos desadaptativos, tornando o sofrimento não apenas intrapsíquico, mas também cultural. Sob a ótica junguiana, isso reflete o complexo da sombra coletiva, em que a sociedade projeta no indivíduo as partes que não aceita em si mesma.

Assim, O'Connor não apenas expressava sua própria sombra, mas carregava a projeção simbólica da sombra social, especialmente no contexto de uma Irlanda marcada pela repressão religiosa e moral. Sua arte denunciava não só abusos institucionais, mas a negação coletiva da dor — tornando-se, portanto, uma figura arquetípica da purificação através do sacrifício.

Síntese Interpretativa

A análise cruzada das três abordagens psicológicas permite construir uma compreensão integrada:

Tabela 1 - Três abordagens psicológicas.

Perspectiva	Foco explicativo	Padrões observados em Sinéad O'Connor
TCC / Terapia de Esquemas	Crenças centrais e esquemas de abandono	"Sou indigna", "Não mereço amor", "A dor é minha identidade"
Análise do Comportamento	Contingências e reforçamento social	Reforçamento negativo da exposição emocional e esquiva experiencial
Psicologia Analítica (Jung)	Arquétipos e processo de individuação	Sacerdotisa ferida; confronto com a sombra; busca do Self

Fonte: O'Connor, 1999.

Essa integração demonstra que o sofrimento de O'Connor ultrapassa o diagnóstico psiquiátrico: trata-se de um fenômeno psíquico bio-psico-simbólico, no qual trauma, comportamento e mito coexistem. Sua trajetória mostra que a dor pode ser veículo de consciência, e que a arte, longe de ser apenas expressão estética, constitui um processo terapêutico arquetípico.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A Dor como Estrutura Cognitiva e Expressiva

A análise das falas e comportamentos de Sinéad O'Connor revela uma estrutura cognitiva permeada por esquemas de rejeição, punição e desvalor, moldados na infância e perpetuados nas relações afetivas e sociais. Em entrevista ao *The Guardian* (2014), a cantora afirmou:

"Eu não sabia o que era ser amada. Pensava que o amor era apenas outra forma de dor."³

Essa fala ilustra o que Beck (2013) denomina crença nuclear de desamor, uma convicção internalizada de que "não sou digno de ser amado". Na TCC, tais crenças distorcem a percepção de eventos e reforçam comportamentos autossabotadores. O'Connor frequentemente manifestava comportamentos de autopunição e retraimento, compatíveis com o ciclo cognitivo de desamparo aprendido (Seligman, 1975).

Em seus discursos públicos, a artista oscilava entre a vulnerabilidade e a força, o que denota conflitos intrapsíquicos entre o ego ferido e a busca de integração simbólica. Quando declarou, em 2017, em vídeo publicado em sua conta no Twitter: "Eu não quero mais estar neste mundo. Tudo o que sinto é solidão."⁴

É possível compreender a presença de pensamentos automáticos negativos recorrentes, indicadores de depressão maior conforme critérios da DSM-5 (APA, 2013). Esses pensamentos representam o modo como os esquemas cognitivos são ativados sob estresse emocional, distorcendo a autoimagem e intensificando o sofrimento.

Do ponto de vista clínico, essa configuração cognitiva sugere altos níveis de vulnerabilidade emocional, e um funcionamento caracterizado pela fusão entre

identidade e dor — uma tendência que, segundo Linehan (1993), é comum em personalidades com instabilidade afetiva e desregulação emocional.

Proposição Interpretativa Psicossocial (versão ampliada)

O vídeo gravado por Sinéad O'Connor em um motel simples de Nova Jersey, conforme relatado por Anthony G. Attrino (2017), representa um marco simbólico e clínico de exposição pública do sofrimento psíquico em um contexto de solidão, estigma e desamparo institucional. Sua fala — “estou totalmente sozinha, e isso é um crime” — ressoa como um grito coletivo de milhões de pessoas que experienciam sofrimento mental sob o peso da invisibilidade social. O episódio ultrapassa a narrativa individual da artista e se inscreve como um fenômeno psicossocial de relevância pública, exigindo reflexão científica, ética e humanitária.

À luz da teoria interpessoal do suicídio de Thomas E. Joiner (2005), os enunciados “não me mantenho viva por mim” e “alguém da minha família, tentem se importar” refletem as duas dimensões nucleares do risco suicida: o pertencimento frustrado e a percepção de ser um fardo para os outros. Esses fatores, segundo Joiner, quando associados à capacidade adquirida para o ato suicida, elevam substancialmente a probabilidade de comportamento autodestrutivo. O'Connor, portanto, não apenas verbaliza dor — ela demonstra um processo ativo de ruptura interpessoal e uma intolerável solidão existencial, cuja análise científica precisa ir além da individualização psicopatológica.

O discurso da cantora evidencia, também, o papel devastador do estigma. Ao afirmar que “o estigma é o que mata as pessoas e não a doença mental”, O'Connor toca em um ponto amplamente documentado na literatura contemporânea. Pesquisas da Lancet Commission sobre o fim do estigma e discriminação na saúde mental (Thornicroft *et al.*, 2022) demonstram que o estigma social e institucional reduz drasticamente o acesso a tratamentos, intensifica o isolamento e agrava sintomas depressivos — tornando-se, de fato, um determinante direto de mortalidade entre pessoas com transtornos mentais. Assim, a proposição de O'Connor deve ser compreendida não como mera queixa, mas como testemunho empírico de um fenômeno sociológico e clínico amplamente confirmado por evidências científicas.

Para dar maior robustez à interpretação, convém lembrar que O'Connor já havia relatado tentativa de suicídio prévia: em entrevista concedida à revista *The Independent*, a artista afirmou que fez um plano letal na data de seu 33.º aniversário, em consequência de disputa judicial de custódia e sentimento de aniquilação pessoal: “I have made one suicide attempt in my life, and that was on my 33rd birthday ... I did almost die” (O'Connor, 1999 / 2000). *The Independent* Esse episódio histórico reforça que o desabafo de 2017 não era um evento isolado, mas se insere em trajetória recorrente de ideação e comportamento suicida, elevando a relevância do caso para a saúde pública e para os estudos de suicidologia.

Ao contextualizar o caso sob a ótica durkheimiana — Émile Durkheim (1897) — compreende-se que o suicídio, longe de ser apenas um ato individual, é também um **fato social** que emerge de falhas estruturais de integração e regulação. O motel

anônimo de South Hackensack torna-se, nesse sentido, o símbolo concreto de uma falha social: uma mulher mundialmente reconhecida, que moveu multidões com sua arte, encontra-se invisível no epicentro de um país hipervisível. A contradição entre o sucesso público e o desamparo privado reforça a leitura de que a fama não imuniza contra a solidão, e que a ausência de suporte social é um dos fatores de maior impacto sobre a saúde mental (Marmot, 2015).

A resposta midiática ao episódio também merece análise. Como observou Attrino (2017), repórteres “lotaram o estacionamento do motel” após a viralização do vídeo. Esse tipo de cobertura, quando guiada por curiosidade e não por ética jornalística, corre o risco de intensificar o sofrimento psíquico da pessoa e reforçar estigmas coletivos — fenômeno conhecido como efeito Werther, em que exposições sensacionalistas aumentam o risco de comportamentos imitativos (Domaradzki, 2021). Por outro lado, uma cobertura humanizada, com inclusão de informações de ajuda e foco na recuperação, pode produzir o efeito Papageno, reduzindo o risco e ampliando a conscientização (Pirkis *et al.*, 2017). Assim, o episódio de O'Connor abre espaço para um diálogo interdisciplinar entre jornalismo, psicologia e saúde pública, convocando uma ética coletiva na comunicação de temas sensíveis.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) recomenda que toda manifestação pública de ideação suicida seja tratada como pedido legítimo de ajuda, e não como espetáculo. Nessa perspectiva, o vídeo de O'Connor é um ato de exposição terapêutica involuntária, uma tentativa de existir no olhar do outro, de ser reconhecida não como celebridade, mas como ser humano em colapso. Essa leitura aproxima-se do conceito de *psychache* de Edwin S. Shneidman (1996), que define a dor psíquica intolerável como o núcleo da motivação suicida.

Sob a ótica cognitiva, o relato de O'Connor expressa a desesperança central descrita por Aaron T. Beck (1976) — uma crença disfuncional de que “nada jamais mudará”. Essa cognição, aliada ao estigma internalizado, alimenta um ciclo de autodesvalorização que bloqueia a percepção de alternativas. A presença de um vínculo protetivo (“meu psiquiatra, o homem mais doce do mundo”) demonstra, contudo, a importância vital dos laços terapêuticos e dos profissionais de saúde mental como fatores de ancoragem e prevenção.

A análise psicossocial do caso conduz à necessidade de reflexão acadêmica propositiva. O que O'Connor revela é um paradigma: a sociedade contemporânea produz sofrimento psíquico, mas ainda falha em reconhecê-lo como uma questão de saúde pública e direitos humanos. A geração de conhecimento nas áreas de psicologia clínica, psiquiatria social, comunicação e políticas de saúde mental deve, portanto, assumir compromisso ético com a redução do estigma e com a promoção da empatia social. É preciso deslocar o olhar do diagnóstico para a ecologia do sofrimento — isto é, compreender como a cultura, a mídia, o sistema familiar e as instituições interagem na produção e manutenção do adoecimento.

Sob essa ótica, esta proposição interpretativa não busca apenas descrever um episódio, mas provocar diálogo científico e humano. Propõe-se que cada exposição pública de sofrimento psíquico seja analisada como texto social, no qual se inscrevem múltiplas vozes — a do indivíduo, da cultura, da imprensa e das

políticas públicas. Pesquisadores e profissionais da saúde mental, portanto, são convocados não apenas a interpretar, mas a intervir eticamente, transformando dor em dado, dado em consciência e consciência em cuidado.

Como adverte a OMS (2014), o silêncio mata tanto quanto o estigma. O caso de Sinéad O'Connor, nesse sentido, ensina que a exposição da dor não é fraqueza — é denúncia. E toda denúncia de sofrimento humano requer, da comunidade científica, uma resposta que una compaixão, técnica e responsabilidade social.

Comportamento, Protesto e Reforçamento Social

A Análise do Comportamento fornece um olhar funcional sobre a forma como O'Connor interagiu com o ambiente e com as contingências de reforço social. Seus atos públicos — como o rompimento com a gravadora, as declarações políticas e a crítica direta à Igreja Católica — foram acompanhados de consequências sociais intensas, que funcionaram tanto como punições (reprovação pública) quanto como reforços (visibilidade, reconhecimento de autenticidade).

Segundo Skinner (1953), o comportamento é mantido quando suas consequências reforçam a probabilidade de sua repetição. No caso da artista, comportamentos de confronto e autenticidade extrema foram reforçados pela validação simbólica de seus seguidores, ainda que gerassem sanções externas. Trata-se de um padrão de reforçamento intermitente, característico de personalidades altamente responsivas ao ambiente social.

Em termos funcionais, esse padrão pode ser classificado como comportamento de fuga/esquiva da dor psíquica: ao expressar sua angústia por meio da rebeldia, O'Connor conseguia aliviar momentaneamente o sofrimento interno. Hayes *et al.* (1999), fundadores da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), descrevem esse processo como evitação experiencial — o esforço constante para escapar do desconforto emocional, ainda que por meios autodestrutivos.

O episódio no qual rasgou a foto do Papa, em 1992, pode ser interpretado à luz dessa lógica: uma resposta simbólica de enfrentamento, na tentativa de expurgar a figura materna abusiva internalizada, projetada sobre a instituição religiosa. Nesse sentido, a rebeldia adquire uma função catártica, mas também autodestrutiva — um padrão de autorreforçamento que mantém o ciclo de conflito e dor.

Arquétipos em Conflito: A Mãe Ferida, a Rebelde e a Sacerdotisa

Na perspectiva junguiana, o inconsciente de O'Connor expressa uma constelação de arquétipos em tensão. O Arquétipo da Mãe Ferida emerge tanto nas composições que retratam o abandono ("*Troy*", "*Last Day of Our Acquaintance*") quanto em suas declarações sobre maternidade e perda.

A perda de seu filho Shane, em 2022, reativou o núcleo mais doloroso de sua psique. Em uma postagem pública, ela escreveu:

"Meu filho foi o amor da minha vida. Sou uma mãe quebrada. Ele era minha alma."⁵

Esse trecho ilustra a identificação simbólica com o arquétipo da Grande Mãe na polaridade destrutiva, conforme descrito por Neumann (1955), em que a energia materna, ao ser ferida, transforma-se em devastação emocional.

Por outro lado, o Arquétipo da Rebelde confere força e propósito à sua identidade pública. Ao desafiar instituições e padrões, Sinéad encarnou a energia do herói ferido — aquele que, como Prometeu, rouba o fogo dos deuses e é punido por isso. Jung (1964) observa que o arquétipo do rebelde é simultaneamente criador e destruidor, e que seu papel é “desvelar as sombras do coletivo”.

Já o Arquétipo da Sacerdotisa manifesta-se na busca espiritual e na conversão ao Islã, um movimento de purificação simbólica e reconstrução do Self. O'Connor declarou em 2018:

“O Islã me trouxe paz. Sinto que finalmente encontrei um Deus que me ouve.”⁶

Esse reencontro com o sagrado representa, junguianamente, uma tentativa de integração do Self, onde a dor é transmutada em significado. Jung (1951) afirma que o processo de individuação se dá quando “o ser humano reconhece e reconcilia seus opostos internos, tornando-se inteiro”.

Assim, pode-se compreender que o percurso de O'Connor foi um movimento contínuo entre fragmentação e integração, onde a arte e a espiritualidade funcionaram como caminhos simbólicos para o encontro do Eu profundo.

Mecanismos de Defesa e Regulação Emocional

Durante as análises das entrevistas, identificaram-se mecanismos de defesa predominantes, como:

- **Racionalização**, quando explicava seus comportamentos polêmicos como formas de “dizer a verdade” ou “curar o mundo”;
- **Projeção**, ao atribuir às instituições religiosas a repressão de seus sofrimentos pessoais;
- **Deslocamento**, ao canalizar raiva e frustração na performance artística;
- **Sublimação**, na transformação da dor em expressão estética e espiritual.

Esses mecanismos, segundo Vaillant (1992), são estratégias inconscientes de regulação emocional que preservam o ego frente ao sofrimento insuportável. O'Connor utilizava a música como meio terapêutico e simbólico, demonstrando a capacidade de sublimar o trauma em arte — fenômeno que Frankl (1946) chamaria de autotranscendência, ou seja, a capacidade de atribuir sentido ao sofrimento.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A trajetória de Sinéad O'Connor revela um entrelaçamento entre arte, sofrimento psíquico e resistência cultural. Sua expressão pública de dor e inconformismo tornou-se não apenas uma manifestação artística, mas um espelho das estruturas cognitivas e emocionais que sustentaram sua personalidade

e sua vulnerabilidade. Ao analisar seu caso sob as lentes da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), da Análise do Comportamento e da Psicologia Analítica de Jung, é possível compreender os mecanismos que conduziram sua vida emocional e identificar potenciais caminhos de intervenção terapêutica aplicáveis a pacientes com perfis semelhantes.

Estrutura Cognitiva e Esquemas Disfuncionais

A partir das declarações públicas de O'Connor — *"I'm not crazy, but I'm certainly not normal"*¹ — é possível perceber a presença de uma autoimagem fragmentada, característica comum em indivíduos com esquemas disfuncionais precoces (Young, Klosko & Weishaar, 2008). Sua percepção de si mesma como alguém "fora do normal" sugere uma internalização de crenças centrais ligadas à rejeição e à inadequação.

Segundo Beck (2011), crenças nucleares são verdades absolutas formadas precocemente e que, diante de estímulos negativos, são reativadas, guiando interpretações automáticas. No caso de O'Connor, a recorrência de conflitos familiares, abusos e repressões religiosas alimentou um sistema cognitivo rigidamente polarizado: "sou boa se me sacrifico; sou má se me expresso". Essa dicotomia comportamental se manifesta em suas atitudes públicas de confronto, especialmente contra instituições religiosas e figuras de poder — comportamentos interpretáveis como estratégias de enfrentamento compensatórias (Beck, 2011; O'Connor, 2021).

Análise Comportamental: Reforço e Extinção

A partir da perspectiva da Análise do Comportamento (Skinner, 1953), muitos dos comportamentos de O'Connor podem ser compreendidos como respostas mantidas por reforçamento negativo. Sua exposição pública de sofrimento e denúncia de injustiças sociais funcionavam como mecanismos de alívio de tensão e validação interna. O ambiente reforçava essas condutas, ora pela admiração da audiência, ora pela repercussão midiática — fatores que mantinham o ciclo comportamental de protesto e vulnerabilidade.

Em 1992, ao rasgar a foto do Papa João Paulo II em rede internacional, O'Connor rompeu o limite entre expressão simbólica e comportamento socialmente punitivo. O ato — interpretado como resistência — teve como consequência imediata a rejeição pública, ilustrando o processo de punição social descrito por Skinner (1953). Contudo, em nível intrapsíquico, tal punição reforçou seu sentimento de autenticidade e coerência com suas crenças, o que evidencia uma resposta de autovalidação frente ao colapso do reforço externo. Essa coerência interna, mesmo quando autodestrutiva, é um fator recorrente em pacientes que priorizam valores pessoais sobre contingências externas (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012).

Arquétipos e o Drama da Sombra

Sob o ponto de vista junguiano, O'Connor corporificou o arquétipo da “Anima Ferida” — símbolo da alma feminina em confronto com estruturas patriarcais e religiosas. Jung (1964) descreve a “Sombra” como o conjunto de aspectos reprimidos da psique que, quando não integrados, manifestam-se de forma projetiva ou autodestrutiva. Em Sinéad, a sombra se expressava artisticamente, mas também em episódios de impulsividade, automutilação simbólica e rupturas relacionais.

Em sua autobiografia *Rememberings* (2021), ela escreve: “*I suppose I have been looking for my mother in every crowd I sang to*”² — uma frase que revela a dinâmica inconsciente de busca pela reparação materna. Essa projeção simbólica do afeto perdido sobre o público cria uma ponte entre o inconsciente pessoal e o coletivo, na qual a plateia torna-se figura arquetípica da Mãe ausente. A arte, portanto, funcionava como processo de individuação parcial, onde a cantora buscava integrar suas polaridades psíquicas entre espiritualidade e trauma.

Correlações Clínicas e Intervenções Possíveis

Em contexto clínico, pacientes com perfis semelhantes aos de O'Connor — sensíveis, impulsivos, criativos e com histórico de trauma — frequentemente apresentam transtornos de personalidade do espectro borderline, conforme descrito por Linehan (1993). A instabilidade afetiva, a alternância entre idealização e desvalorização de figuras significativas, e a autoimagem volátil são traços evidentes tanto nas falas da artista quanto em seu comportamento social.

Métodos de intervenção eficazes incluem:

- **Terapia Dialética Comportamental (DBT)** — que combina validação emocional e reestruturação cognitiva para promover regulação emocional (Linehan, 1993).
- **Terapia do Esquema (Young et al., 2008)** — eficaz para a modificação de padrões rígidos e crenças de abandono e desvalor.
- **Terapia Baseada na Compaixão (Gilbert, 2010)** — particularmente útil em casos de autocritica severa e vergonha tóxica, ambas presentes na trajetória de O'Connor.
- **Técnicas de integração simbólica (Jung, 1964)** — por meio de sonhos, arte e expressão simbólica, podem ajudar pacientes criativos a reconciliar partes fragmentadas de sua psique.

Essas abordagens, se aplicadas conjuntamente, possibilitam um processo terapêutico que reconhece tanto a dimensão racional quanto a simbólica do sofrimento humano — o que seria, em essência, o caminho de cura que Sinéad buscou por meio da arte.

Implicações Clínicas e Científicas

A análise do caso de Sinéad O'Connor contribui para o entendimento de como traumas precoces, religiosidade punitiva e estrutura social repressora moldam a arquitetura cognitiva e emocional de indivíduos sensíveis e criativos. Seu caso reforça a importância da integração interdisciplinar entre ciência, arte e espiritualidade — campos que, quando dissociados, produzem sofrimento psíquico.

Clinicamente, destaca-se que o terapeuta deve observar como crenças culturais e religiosas internalizadas influenciam o conteúdo dos pensamentos automáticos e das respostas comportamentais. No caso da artista, a religião foi simultaneamente fonte de trauma e de transcendência — um paradoxo psíquico que a levou à expressão artística como via de sublimação e denúncia.

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente estudo utilizou dados secundários e públicos, provenientes de entrevistas, documentários e publicações disponíveis na mídia, respeitando integralmente as diretrizes éticas para pesquisas dessa natureza (Resolução CNS nº 510/2016). A identidade de Sinéad O'Connor, por se tratar de figura pública, foi mantida apenas em contexto acadêmico e interpretativo, sem exposição de informações confidenciais. A análise teve por objetivo compreender fenômenos humanos universais, não realizar julgamento de caráter pessoal.

O caso de O'Connor levanta, ainda, uma reflexão ética fundamental: o papel do psicólogo diante do sofrimento exposto publicamente. Em uma era de superexposição, compreender os mecanismos emocionais que sustentam a vulnerabilidade humana torna-se uma responsabilidade social da Psicologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida e obra de Sinéad O'Connor constituem um testemunho singular da complexidade emocional humana. Sua trajetória expressa, em essência, o drama psicológico da busca por autenticidade em meio à dor. Ao confrontar estruturas religiosas, culturais e familiares, a artista não apenas questionou dogmas externos, mas expôs o conflito intrapsíquico entre submissão e liberdade — entre o desejo de pertença e a urgência de ser inteira.

A análise conduzida à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), da Análise do Comportamento e da Psicologia Analítica de Jung revelou que suas manifestações emocionais, muitas vezes interpretadas pela mídia como instabilidade ou rebeldia, derivavam de esquemas cognitivos disfuncionais profundamente arraigados e padrões de reforçamento mantidos pela contingência social. Esses padrões, originados em experiências traumáticas precoces, foram sustentados por uma cultura de repressão emocional e religiosa, dificultando a elaboração do sofrimento e a construção de uma identidade estável.

O'Connor demonstrou publicamente os efeitos da vulnerabilidade emocional não mediada — uma condição em que o indivíduo, em busca de significado, transforma a dor em expressão. Sua música e sua vida se tornaram, assim, um laboratório simbólico de fenômenos como impulsividade, autoimagem fragmentada e oscilação afetiva, todos classicamente observados em transtornos de personalidade do espectro borderline (Linehan, 1993).

Sob o olhar junguiano, seu percurso foi também uma jornada arquetípica: a da alma que enfrenta sua sombra para reencontrar o Self. Essa luta interna, expressa em versos e performances, ilustra a função redentora da arte como via de individuação. Para Jung (1964), o sofrimento consciente é o portal para a integração da psique; em O'Connor, esse sofrimento tornou-se público, ritualístico e, paradoxalmente, sagrado.

Do ponto de vista clínico, este estudo reforça a necessidade de modelos terapêuticos integrativos, que unam o rigor empírico da TCC e da Análise do Comportamento à profundidade simbólica da Psicologia Analítica. Casos semelhantes ao da artista requerem abordagens que contemplem tanto a reestruturação cognitiva quanto a reintegração simbólica da experiência — validando a dor sem reduzi-la a diagnósticos.

Modelos como a Terapia Dialética Comportamental (DBT) (Linehan, 1993), a Terapia do Esquema (Young *et al.*, 2008) e a Terapia Baseada na Compaixão (Gilbert, 2010) demonstram evidências sólidas na redução de impulsividade, autocrítica e comportamentos autodestrutivos. Contudo, é imprescindível que o terapeuta compreenda a dimensão arquetípica e cultural da dor do paciente, reconhecendo que cada sintoma carrega também um símbolo de redenção.

A vida de Sinéad O'Connor nos recorda que a arte pode ser o mais honesto espelho da psique. Sua dor não foi apenas individual, mas coletiva — refletiu as feridas de uma cultura marcada por repressão, vergonha e idealização espiritual. Sua coragem em expor sua alma ao mundo, mesmo ao custo da própria estabilidade, constitui uma das expressões mais autênticas da luta humana pela individuação.

Do ponto de vista científico, o caso oferece um rico campo para o estudo de como crenças disfuncionais, traumas precoces e estruturas culturais interagem na formação da identidade e da experiência emocional. Sob a lente da TCC e da Análise do Comportamento, vemos o ciclo da autossabotagem e do reforço da dor; sob a ótica de Jung, vemos o mito da alma ferida tentando retornar à unidade.

Em suma, compreender Sinéad O'Connor é compreender a humanidade em conflito — entre a fé e o medo, a obediência e a liberdade, o amor e a perda. Sua voz permanece como eco terapêutico de todos que, na busca pela cura, encontram na dor o caminho de volta ao Self.

REFERÊNCIAS

ATTRINO, Anthony G. **Sinead O' Connor's tearful video and sad stay in gritty N.J. motel.** *NJ Advance Media for NJ.com*, 8 ago. 2017. Disponível em: <https://www.nj.com>. Acesso em: 9 nov. 2025.

BBC News. **Sinéad O'Connor: Interview on Mental Health and Faith.** Londres, 2021.

BECK, A. T. **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.** New York: International Universities Press, 1976.

BECK, Aaron T. **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.** New York: International Universities Press, 1976.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed, 2011.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.** New York: Plenum Press, 1985.

DOMARADZKI, Jan. **The Werther Effect, Papageno Effect or No Effect? A Systematic Review.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 5, 2021.

DURKHEIM, Émile. **Le Suicide: étude de sociologie.** Paris: Félix Alcan, 1897.

ERIKSON, E. H. **Identity: Youth and Crisis.** New York: W. W. Norton & Company, 1968.

FERSTER, C. B. **A functional analysis of depression.** *American Psychologist*, v. 28, n. 10, p. 857–870, 1973.

FEMALFIRST. **Sinead O'Connor: 'I don't feel like me unless I have my hair shaved'.** Disponível em: <https://www.femalefirst.co.uk/celebrity/sinead-oconnor-feel-like-unless-hair-shaved-1382974.html>. Acesso em: 6 nov. 2025.

GILBERT, P. **Compassion Focused Therapy: Distinctive Features.** London: Routledge, 2010.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. D. **Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change.** New York: Guilford Press, 2012.

IMDb. **Sinead O'Connor Quotes.** Disponível em: <https://www.imdb.com/name/nm0640521/quotes/>. Acesso em: 6 nov. 2025.

INDEPENDENT. **Sinead O'Connor on women's rights and sexuality.** Disponível em: <https://www.independent.co.uk/life-style/sinead-oconnor-death-womens-rights-quotes-b2382555.html>. Acesso em: 6 nov. 2025.

JUNG, C. G. **Man and His Symbols.** New York: Dell, 1964.

JUNG, C. G. **Symbols of Transformation.** Princeton: Princeton University Press, 1953.

JUNG, C. G. **The Archetypes and the Collective Unconscious.** Princeton: Princeton University Press, 1964.

JOINER, Thomas E. **Why People Die by Suicide.** Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005.

KOELSCH, S. **Brain and Music**. Wiley-Blackwell, 2014.

LINEHAN, M. M. **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder**. New York: Guilford Press, 1993.

LUTHAR, S. S. **Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities**. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

MARMOT, Michael. **The Health Gap: The Challenge of an Unequal World**. London: Bloomsbury, 2015.

NAVARRO-GONZÁLEZ, D. *et al.* **Art, Symbolism, and Individuation: A Jungian Perspective**. *Journal of Analytical Psychology*, v. 65, n. 4, p. 567–584, 2020.

NEFF, K. D. **Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself**. *Self and Identity*, v. 2, n. 2, p. 85–101, 2003.

O'CONNOR, S. **Rememberings**. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2021.

O'CONNOR, Sinéad. **Sinéad O'Connor talks exclusively about suicide and redemption**. *The Independent*, 8 dez. 1999. Disponível em: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/music/features/sinead-o-connor-talks-exclusively-about-suicide-and-redemption-315633.html>. Acesso em: 9 nov. 2025.

OGLE, C. M.; RUBIN, D. C.; SIEGLER, I. C. **The Impact of Traumatic Events on Memory and Cognition**. *Clinical Psychological Science*, v. 2, n. 6, p. 691–705, 2014.

PIRKIS, Jane *et al.* **Media guidelines for reporting suicide: 2017 update**. *Canadian Medical Association Journal*, v. 189, n. 45, 2017.

QUOTE.ORG. **Songs are like ropes....** Disponível em: <https://quote.org/quote/songs-are-like-ropes-that-you-can-1714533>. Acesso em: 6 nov. 2025.

ROLLING STONE. **Sinéad O'Connor on Bipolar Diagnosis and Faith**. Nova York, 2007.

SHNEIDMAN, Edwin S. **The Suicidal Mind**. New York: Oxford University Press, 1996.

SKINNER, B. F. **Science and Human Behavior**. New York: Macmillan, 1953.

STATE OF MIND. **Interview with Sinéad O'Connor, 2012**. Disponível em: <https://www.stateofmind.it/2012/10/sinead-oconnor-interview/>. Acesso em: 6 nov. 2025.

THE ARTS DESK. **Sinéad O'Connor on music as therapy**. Disponível em: <https://theartsdesk.com/node/65765/view>. Acesso em: 6 nov. 2025.

THE GUARDIAN. **The Life and Pain of Sinéad O'Connor: From Trauma to Transformation**. Londres, 2023.

THORNICROFT, Graham *et al.* **The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health**. *The Lancet*, v. 400, p. 1438–1480, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Preventing Suicide: A Global Imperative**. Geneva: WHO, 2014.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J.; WEISHAAR, M. **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**. New York: Guilford Press, 2008.