

Timidez e vergonha

Uma proposta de trabalho com a Análise Bioenergética

Ana Silvia Paula

Resumo

Este artigo é baseado em um Workshop apresentado por mim no 23º Congresso Internacional de Análise Bioenergética em Recife e posteriormente no PDW 2018 em Salvador, e pretende compreender a timidez e a vergonha nos conceitos de desenvolvimento da Psicanálise à Bioenergética, estabelecendo estágios e padrões relacionais onde mecanismos psicossomáticos de isolamento são ativados, levando a condições emocionais e relacionais que afetam e, em muitos casos, restringem a vida social e a auto-realização.

Também apresenta a Análise Bioenergética como uma ferramenta eficaz no tratamento de distúrbios emocionais que derivam desses padrões de afastamento.

Palavras-chave: timidez, vergonha, relacionamento mãe-bebê, castração, libido; análise do caráter.

Introdução

Começo meu trabalho agradecendo W. Reich e Alexander Lowen, pois foi através do corpo que me senti cada vez mais livre das amarras da timidez. Sempre convivi com a timidez, me escondendo e não conseguindo me expressar. Um mundo onde a extroversão é valorizada o silêncio do tímidos é descartado e não valorizado.

Antes de falar sobre a timidez vou falar um pouco sobre a vergonha: são temas bastante próximos. Vergonha é tema muito estudado, inclusive por dois colegas da Bioenergética, Helen Resneck (1991) e John Conger (2001). Cito Sartre em *Ontologia da Vergonha* (1997): Para que haja vergonha é indispensável a presença do outro e a concretude acontece pelo olhar. Pois, o sentimento de experimentar a vergonha encontra-se fortemente ligado ao fato do EU ser visto pelo outro. Ou seja, o OUTRO é peça fundamental para a vergonha acontecer. Como esta tem a ver com a

natureza de nossos vínculos com os outros, ela foi associada às primeiríssimas quebras de atenção entre mãe e filho, quando acontece o Narcisismo Secundário.

Para Reich, nossa vergonha primitiva se origina nas quebras de atenção entre mãe e bebê e o caráter ganha forma inicialmente a partir da resposta somática defensiva de contração, esquiva e rigidez do bebê. O caráter pode, posteriormente, construir sua casa sobre estes alicerces, sofrendo sob o olhar imaginário dos outros.

Podemos e vamos encontrar muitas similaridades entre vergonha e timidez: essas duas palavras realmente se misturam ao olharmos para a literatura, mas costumo fazer a seguinte diferenciação: SOMOS TÍMIDOS e TEMOS VERGONHA (isso para mim denota um olhar com relação à personalidade ou as angústias de castração como vou, mais adiante descrever, no pensamento psicanalítico).

A timidez é um quadro pouco estudado por Psiquiatras apesar do grande sofrimento que causa às pessoas. Os Psiquiatras estudam a Fobia Social, que é considerada uma doença e está descrita no DSM V, como doença mental. Porém não é da Fobia Social que vou falar. Cito novamente Sartre (1997) onde ele descreve:

“Se ‘ver enrubescer’ e se ‘sentir revelado’, etc., são expressões inexatas que a pessoa tímida utiliza para descrever o seu estado: o que ela realmente quer dizer é que está física e constantemente consciente de seu corpo, não como ele é para si, mas como é para o outro... Não posso ficar embaraçado com meu próprio corpo, na medida em que existo dentro dele. É meu corpo como ele é para o outro que me embaraça.”

A timidez é inerentemente dolorosa. O que se vê é que muitos tímidos voltam-se para dentro, em parte como um refúgio da sociedade que tanto o angustia. Pode ser considerada uma defesa natural pois está associada ao que "os outros vão dizer de mim". Para alguns autores como Zimbardo (1977), a timidez tem até vantagens: as pessoas discretas e introspectivas conseguem preservar melhor a sua intimidade, desfrutam dos prazeres da solidão, geralmente não intimidam ou incomodam outros, evitam conflitos, observam, atuam cautelosamente e são bons ouvintes.

Existe também a diferença entre os tímidos e os introvertidos; Susan Cain (2012) descreve essas diferenças. Segundo ela, os introvertidos preferem ambientes tranquilos e com o mínimo de estímulos, eles não são necessariamente tímidos, eles preferem ambientes que não sejam estimulantes demais. Já os tímidos possuem muito medo da desaprovação social e da humilhação. A pessoa tímida tem medo de falar, de falar em

grupo ou de falar em público, e está muito preocupada com a opinião do outro sobre seu comportamento.

A palavra *timidez* deriva do latim *timiditas* e significa *medo*. Ela se manifesta em determinadas situações de tensão e ansiedade nas quais o indivíduo se vê acuado em se expor, tendo sempre um sentimento de incapacidade e se sentido inferior às outras pessoas.

Timidez é uma reação originada pela presença de estranhos ou pouco familiares e é caracterizada por tensão, preocupação e desconforto, assim como desvio do contato visual e inibição do *comportamento* social (Buss, 1986).

De acordo com pesquisa realizada recentemente, um estudo da faculdade de Windson, no Canadá, aponta que cerca da metade da população sofre com a timidez e esse número aumenta consideravelmente; a timidez não é uma doença, mas traz sofrimento como se fosse uma. Segundo o psicólogo René Schubert o indivíduo até apresenta fenômenos físicos desta retração, como dores musculares e sensações de malestar generalizado.

A timidez pode ser definida como desconforto e inibição em situações de interação pessoal, que interferem na realização dos objetivos pessoais e profissionais de quem a sofre, caracterizando-se pela obsessiva preocupação com as atitudes, reações e pensamentos dos outros (Soares, 2008). Ela pode causar isolamento e o não aproveitamento de oportunidades que possam aparecer. Deixa a pessoa muitas vezes inerte, sem atitude. Por exemplo, ir a um bar e não conseguir chamar o garçom para fazer o seu pedido. Tudo isso em função da preocupação do que as pessoas podem estar pensando.

Segundo Motta Filho (1969) em seu ensaio sobre a timidez: "Todo esforço que o indivíduo emprega como ser-no-mundo, reduz-se para o tímido numa incapacidade e numa frustração." (pag.54, 1969). Assim, pode-se dizer que toda tentativa do indivíduo tímido resulta num desconforto de querer ir além, e o desejo de superação por fim acaba em frustrações e sentimentos de derrota frente à timidez. O indivíduo acometido pela timidez que o impeça de agir, pode ver sua vida se tornar um acúmulo de fracassos angustiantes que o impossibilitam de tentar agir, resultando num comportamento do chamado tímido. Ainda sobre esse estudo feito por Motta Filho, onde cita Cassier que diz: "No homem encontramos uma sociedade de pensamento e de sentimento; acontece que essa sociedade não funciona regularmente para o tímido, pois o resultado

de suas atividades é uma sequência de déficits". Essa sociedade tornase incompleta e desajustada, voltada para frustrações e angústias principalmente no campo emocional e relacional.

A pessoa tímida ficou muito retraída em seu corpo, não consegue se movimentar e quando tenta, muitas vezes se atrapalha, como bater as mãos na adolescência, para se cumprimentar; assim, passa a ter pensamentos obsessivos sobre o que fez de “errado” enquanto o outro nem prestou atenção, provavelmente. Entretanto, isso o tira cada vez mais do convívio social.

Para entender melhor a timidez, fui buscar como referencial teórico a Psicanálise. Freud vai dizer que possivelmente algo tenha marcado a infância do indivíduo e o impeça de agir, como uma castração. Freud afirmava que o que vai determinar o caráter do indivíduo é a maneira que ele canaliza a sua libido, ou é governado por ela e frisa que a contenção, a retenção da libido pode causar histeria, angústia ou a erupção de distúrbios psíquicos; os instintos reprimidos podem aparecer mais tarde como um grande problema.

Assim, pode-se dizer que o indivíduo acometido por timidez, em algum momento de sua biografia, possivelmente passou por um tipo de castração, proibição ou retenção da energia libidinal; embasando-se que o Ego causa ansiedade para opor-se às vontades instintivas do Id, haveria uma catexia, que com a colaboração do Superego através do meio, cultura, família, imposição de regras, ascenderia o percurso da timidez, ou seja, algo inconsciente impediria o indivíduo de se socializar, tomar atitudes frente a outrem como consequência da castração inconsciente sofrida em outro momento.

A angústia de castração desencadeada pelo Ego diante do Id pode impossibilitar ao chamado tímido o ato de ir ao encontro do outro, de agir dentro da sua realidade tentando evitar o desprazer vivido em outro momento da sua história, promovendo assim todos os sintomas e inibições vividos por pessoas tímidas.

A família é peça chave no desenvolvimento da criança. Os modelos, os costumes característicos, adotados nos lares, serão o alicerce que os sustentará em suas vidas adultas; portanto, se os pais são pessoas críticas, os filhos, na maioria das vezes, também serão críticos e se os pais são pessoas submissas, os filhos também o serão.

Do mesmo modo acontece com a timidez: as crianças viverão a timidez de seus pais e ela se tornará algo natural, algo comum em suas vidas; portanto, o processo de desenvolvimento pessoal é extremamente importante para a mudança de comportamento.

As pessoas não nascem tímidas, elas se tornam tímidas por um complexo de inferioridade que viveram. Experiências traumáticas, principalmente na infância, podem vir a acionar, em qualquer época, todo o mecanismo de defesa do organismo, ocasionando sintomas como: rubor, tremores, suor, calafrios e outros. Ex.: Uma família de 5 irmãos (3 mulheres e 2 homens), em que todos sofrem com a timidez. Quando questionados sobre os pais, uma das filhas me disse que a mãe era bem quieta e o pai muito violento; era comum os filhos assistirem aos ataques de fúria do pai com a filha mais velha, que era muito “desobediente” e “confrontadora”. Isso provavelmente desencadeou uma contração e um aprendizado inconsciente - ou até consciente – de que não se deve expressar, pois a expressão pode causar muita dor e sofrimento.

As crianças pequenas não conseguem distinguir quando a ameaça de vida é real ou não. Quando a resposta é bloqueada ou inibida pelo medo de ser aniquilado, estabelece-se a condição interna para uma conduta reativa (Lowen, 1985).

Para Reich (1975), em seu livro *A Função do Orgasmo*, o desenvolvimento do caráter é um desabrochar-se. O diagrama de forças da página 125 (Tabela 1) opera em várias direções: aquilo que percebemos na Análise do Caráter como uma formação compacta é precisamente essa concentração de forças opostas que ocorrem nas estruturas de caráter.

O silêncio do tímido é, em geral, o resultado de uma incapacidade de expressar verbalmente seus impulsos internos. É evidente que o tímido gostaria de falar e abrir seu canal do som para a expressão do coração, mas ele não consegue. Então, é importante acolher seu silêncio, e acolhê-lo dando espaço para sua fala. Assim, ele pode ficar aliviado da pressão de “ter que falar”.

Como é mais fácil evitar o que causa a perturbação, os tímidos, ao relacionarem de forma consciente ou inconsciente seu trauma com a situação enfrentada, fecham-se e fogem de situações que os deixariam expostos, pois o mais fácil é evitar o que pode causar algum constrangimento.

Ser tímido independe da caracterologia Loweniana, apesar de perceber que nos caracteres pré-genitais aparecem pessoas mais tímidas. Indivíduos esquizóides, por exemplo, têm maior propensão a serem tímidos. Como o senso de si mesmo é inadequado face à falta de identificação com o corpo, a pessoa não se sente conectada nem integrada e isso dificulta o contato com o outro, fazendo com que essa estrutura de caráter tenda a viver em seu mundo e fique longe de pessoas que possam ameaçar um contato mais próximo.

No indivíduo oral todos os pontos de contato com o meio ambiente têm uma carga menor do que a necessária. Um indivíduo com essa estrutura, por ter tido algumas experiências de desapontamento no início da vida, na tentativa de buscar contato e calor humano e não ter encontrado, pode sentir uma grande frustração, pois não obteve o apoio da mãe, do pai, dos irmãos ou dos familiares próximos. Assim, esse desapontamento e essa frustração tendem a deixar marcas da amargura na personalidade, causando muitas vezes um afastamento das pessoas para que o indivíduo não se retraumatize.

Para Alexander Lowen, o bebê nasce com a capacidade de chorar copiosamente e este é o ato de estabelecer a respiração independente. A força desse primeiro grito é uma medida da vitalidade da criança, que vai ao longo do tempo se perdendo pelos diversos bloqueios que ela enfrenta, refletindo em perda da espontaneidade e dos livres movimentos do corpo. Vamos adotando movimentos aprendidos, que são ligados ao ego e não ao nosso self. É claro que não podemos ser apenas movimentos expressivos e livres sem o controle do ego, ou entraríamos em quadros psicóticos. Deve haver um equilíbrio entre o controle egóico e a espontaneidade. Assim, a espontaneidade fica cada vez mais distante nos indivíduos tímidos, visto que estes perdem a expressão preocupando-se com o que os outros estão vendo ou percebendo deles. Perdem a capacidade de colocar sua voz, perdem a capacidade de se movimentar e perdem a capacidade de olhar para as pessoas.

A busca da espontaneidade para os tímidos é uma função importante, e a motilidade do corpo deve ser retomada. Um corpo cheio de vida nunca está completamente parado. Nos adultos, os movimentos involuntários constituem a base de nossos gestos, de nossas expressões faciais e de outras ações do corpo.

Na Bioenergética, focamos 3 áreas principais de auto expressão: Movimento – Voz – Olhar. "É necessário reconhecer que é impossível a um indivíduo não se comunicar.

Mesmo o silêncio total nos diz algo sobre a pessoa e a maneira como ela encara o mundo", de acordo com Boadella (1992).

Movimentar-se ajuda na mudança do comportamento

Existem possibilidades e soluções para essas dificuldades. A Análise Bioenergética combina movimento expressivo e entendimento da história, o que pode ajudar na dissolução do conflito em que a pessoa tímida se encontra. a técnica inclui diversos exercícios de respiração, expressão e o principal deles, o *grounding*, que é o enraizamento da pessoa no mundo, que propicia a ela estar segura em suas relações afetivas e profissionais. o tímido acaba por ter uma baixa autoestima por todas as razões já colocadas acima e quanto mais ele pode ser a si mesmo, no seu mundo, mais seguro estará.

Esse trabalho pode ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e perceberem seu potencial para o prazer e a alegria de viver bem. E não apenas na interação com os outros, como também na liberdade de se movimentar no mundo. O seu nível de bloqueio muscular e energético é muitas vezes tão intenso que ela não consegue sair do lugar ou partir para a ação. Podemos ajudar essa pessoa a diminuir suas tensões musculares e emocionais por meio de exercícios específicos que podem remover a pressão imposta por si mesma e pela sociedade.

Quando o indivíduo cria uma tensão muscular crônica, cria também uma tensão emocional que perturba a saúde, restringe a motilidade ou limita a auto expressão. A Análise Bioenergética inclui movimentos expressivos e respiratórios para ajudar a pessoa a ampliar o seu espaço interno e, com isso, ampliar os espaços externos em sua vida. Sempre no caminho de aumentar a vitalidade e a capacidade da alegria. Por mais que a pessoa tímida tente se esconder, ela está indiretamente chamando a atenção pela sua quietude, retraimento e ruborização.

Referências

Boadella, David (1985): Nos caminhos de Reich. São Paulo: Ed. Summus.

Cain, Susan (2012): O Poder dos Quietos. Rio de Janeiro: Ed Agir.

Conger, John (2001): The Body of Shame – Character and Play. In: Bioenergetic Analysis, Vol.12, Number 1.

Lowen, Alexander (1984): Prazer – Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Ed. Summus.

Lowen, Alexander and Leslie (1985): Exercícios de Bioenergética - o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ed Ágora.

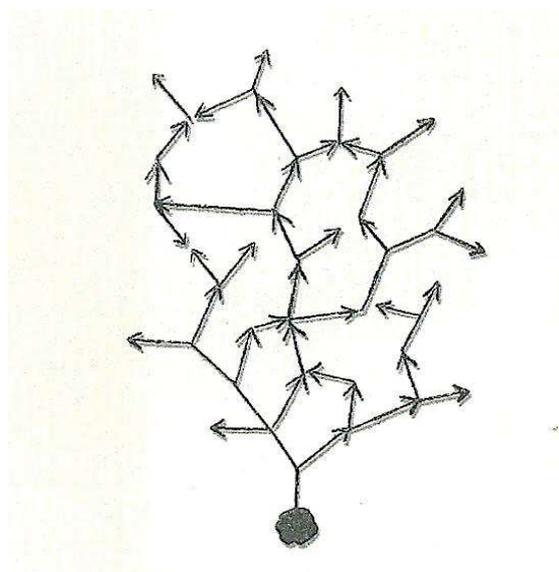
Motta filho, Cândido (1969): Ensaio sobre a Timidez. São Paulo: Ed. Martins Fontes.

Reich, Wilhelm (1975): A Função do Orgasmo. São Paulo: Ed Brasiliense.

Resneck-Sannes, Helen. (1991): Shame, Sexuality, and Vulnerability. Women & Ther-apy. 11.111-125. 10.1300/J015V11N02_09.

Sartre, Jean-Paul (1997): Ontologia da Vergonha. In: O Ser e o Nada – Ensaio de Onto-logia Fenomenológica – Petrópolis, RJ: Ed. Vozes.

Tabela 1 (pág. 6) - Diagrama de Energia



Reich, W. A Função do Orgasmo, pág. 125.

Sobre a autora

Ana Silvia Paula - CRP 23016-6 – Psicóloga, CBT e terapeuta TRE. Local Trainer pelo IIBA no Brasil. Trainer e Supervisora no Ligare Centro de Psicoterapias Corporais (Americana-SP) e nos Institutos de Análise Bioenergética de São Paulo, Brasília e Goiânia. Trainer Senior em Biossíntese pelo IIB – Suíça.