

## *A vergonha e o ciclo vital*

Maria Cristina Piauhy Silva Mendes

*“Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo.”*

*Alexander Lowen*

### **Resumo**

O objetivo do trabalho é situar a vergonha nas etapas do ciclo vital. Como em cada crise pertencente a cada ciclo vital, a vergonha pode aparecer como um dos componentes presentes em relação às mudanças. Este artigo tem como fundamentação teórica o trabalho de Erik Erikson, o desenvolvimento psicossocial, onde ele inclui a ideia de desenvolvimento por todo o ciclo vital. Cada vez que uma mudança de fase acontece, novos desafios desencadeiam uma crise. As fases de desenvolvimento são “situações de crise”, situações de resolução (ou não) de problemas que vão surgindo a partir tanto da maturação biológica e psíquica, quanto dos encontros com a realidade social/relacional à qual a pessoa vai sendo apresentada. Nas crises, a vergonha pode aparecer como algo decorrente de situações de crises não resolvidas nas fases anteriores, que são reativadas ou que surgem na fase atual.

**Palavras chaves:** vergonha, ciclo vital, crises, corpo.

### **Introdução**

No decorrer dos processos de amadurecimento biológico e psíquico são despertadas em cada etapa do desenvolvimento novas aptidões e diferentes *crises normativas*. Erik Erikson usa o termo crises normativas, para nomear as crises pertencentes a cada etapa do ciclo vital.

O pensamento funcional reichiano nos fala de uma energia que nasce do núcleo dos seres vivos, que se constitui de movimento na direção da vida. Ele representou esse movimento vital na fórmula: tensãocarga-

descargarelaxamento. A carga vital se expressa na busca da descarga e do relaxamento. As disfunções nesse ciclo de carga e descarga, que podem ocorrer durante o desenvolvimento, vão dar origem às estruturas de caráter. No início a criança necessita de uma sustentação corpórea e emocional da mãe para integrar a mente e o corpo. No curso do desenvolvimento a criança vai construindo suporte interno para conquistar autonomia e independência. A interação da criança com o ambiente, e do ambiente com a criança pode interferir de forma positiva ou negativa em cada fase do seu desenvolvimento, comprometendo ou não a saúde física e psíquica da pessoa.

Para Reich, citado por REICHERT, 2011 p. 84:

Orgone é mais do que uma pulsão de desejos e de buscas de prazeres. É a pulsão da própria vida, que também está na natureza, em todos os seres vivos. O pensamento funcional, centro do enfoque reichiano, entende a pulsação da vida – a energia que brota do núcleo dos organismos vivos – é movimento puro, sempre em uma direção criativa e renovada.

Quando essa energia é bloqueada, áreas encouraçadas se formarão na estrutura corporal que resultarão na formação de doenças físicas e psíquicas. A vergonha aparece como resultado da inibição da expressão de sentimentos e comportamentos não aceitos pelo ambiente. Essa resposta do ambiente promove um sentimento de inadequação. Quanto mais tenra a idade dessa interrupção do fluxo espontâneo da energia vital, mais prejuízos serão causados nas fases seguintes do desenvolvimento.

A interrupção do movimento da energia vital promove a quebra das relações com o outro, e com nosso coração.

De acordo com Maley (2006 p. 81), “Se a conexão não acontece, precisamos de algo que detenha nosso envolvimento – esse algo é a resposta da vergonha (o afeto).”

### **Ciclo Vital**

A expressão Ciclo Vital é usada para indicar a evolução no tempo do indivíduo ou da família. É o processo, em etapas, do desenvolvimento natural da vida onde a um crescimento sempre corresponderá uma mudança, que por si só, estabelecerá uma crise e a necessidade de uma mudança de atitudes. Erikson (1959) sinaliza que em cada fase da infância existem conflitos psicológicos críticos, e que para a pessoa se manter psicologicamente viva, ela deve resolver esses conflitos. Quando o ciclo vital de um indivíduo sofre algum dano, há o aparecimento do sintoma. Os

estágios de desenvolvimento são movimentos de expansão, onde o interesse se volta para qualidades a serem desenvolvidas.

Erikson (1959, p. 51) diz sobre o crescimento humano:

Apresentarei o crescimento humano do ponto de vista dos conflitos internos e externos, que a personalidade saudável experimenta, emergindo e ressurgindo com um crescente senso de unidade interior, com um aumento do bom senso e um aumento da capacidade fazer bem, de acordo com os padrões daqueles que são significativos para ele. O uso das palavras “fazer bem”, evidentemente, aponta toda questão da relatividade cultural.

Inicialmente a Psicologia Clínica voltou seu interesse para o mundo interno da pessoa, à medida que o contexto, e a sua influência nas relações humanas foram inseridos, os ciclos passaram a serem percebidos como expressões de questionamentos que cumprem propósitos comuns a um sistema. O novo paradigma sistêmico vê, e trata os problemas emocionais da pessoa como componentes de um contexto (FRANKE-BRYSON, 2013).

Os acontecimentos que ocorrem com nossos ancestrais são registrados na memória familiar, e interferem na programação do projeto de vida dos descendentes. Podem ser passados de geração em geração. Se apropriar da vergonha do que aconteceu com a sua geração, e incorporar é ficar forte. Quando não nos apropriamos da nossa vergonha, o nosso lado da vergonha, é projetado no outro.

Cada fase do ciclo vital é caracterizada por momentos de crescimento e de declínio entendido como processos contínuos. O desenvolvimento psicológico é determinado por fatores internos, familiares, ambientais e assume diferentes formas, dependendo das condições históricas, sociais e culturais da vida.

## **1. Etapas do Ciclo VitalLife Cycle Stages**

### **Desenvolvimento Psicossocial – Erik Erikson**

Cada vez que uma mudança de fase acontece, os novos desafios desencadeiam a crise normativa, claramente identificada pelo psicanalista Erik Erikson. As crises, nesse caso, são os motores da mudança. Sem elas, não ocorre a evolução, nem o nascimento de novos modos de estar na vida. [...] Desenvolver-se é a lei primária da existência humana. Na vida adulta, quando nos sentimos estagnados é porque está nos faltando desenvolvimento. Geralmente, isso ocorre por acomodação, insegurança, medo ou vergonha. Então perdemos a vitalidade, o ânimo, a inspiração, enfim, o sentido de viver (REICHERT, 2011 p. 93).

O Esquema Epigenético de Erik Erikson foi o primeiro e mais conhecido a incluir a ideia de desenvolvimento ao longo do ciclo de vida.

Para ele, o desenvolvimento é o resultado da interação entre os instintos e o ambiente. Sua ideia central é que a identidade da pessoa surge gradualmente.

**TABELA 1: Os oito estágios de desenvolvimento propostos por Erik Erikson (BEE, 1997 p. 63)**

<b>Idade aproximada</b>	<b>Qualidade do ego a ser desenvolvida</b>	<b>Algumas tarefas e atividades do estágio</b>
<b>0-1</b>	Confiança básica X desconfiança	Confiança na mãe, ou provedor principal.
<b>2-3</b>	Autonomia X vergonha, dúvida.	Novas habilidades físicas, controle dos esfínteres, a criança aprende a controlar-se mas pode desenvolver vergonha se não se manejar adequadamente a situação.
<b>4-5</b>	Iniciativa X culpa	Organiza atividades em relação a uma meta. Conflito edípico podendo levar a culpa.
<b>6-12</b>	Atividade X inferioridade	Absorve todas as habilidades normais culturais básicas.
<b>13-18</b>	Identidade X Confusão de papéis	Adapta o senso de <i>Self</i> as mudanças da puberdade. Faz uma escolha ocupacional, atinge identidade sexual adulta, e busca novos valores.
<b>19-25</b>	Intimidade X isolamento	Forma uma ou mais relações de intimidade que vão além do amor adolescente.
<b>26-40</b>	Procriação X estagnação	Tem e cria filhos. Foco na conquista profissional e criatividade, e treinamento da geração seguinte.
<b>41 +</b>	Integridade do Ego X desespero	Integra estágios anteriores e encontra a identidade básica. Aceita o <i>Self</i> .

Cada nova tarefa, e cada dilema são impelidos sobre a pessoa em desenvolvimento devido às mudanças nas demandas sociais. Poderíamos reformular essa ideia nos termos de Matilda Riley, dizendo que cada estrato etário possui sua própria tarefa psicológica central. Pelo fato da idade acompanhar, quer queira quer não, a pessoa em desenvolvimento vê-se confrontada com novas tarefas, tenha ela resolvido com êxito dilemas anteriores ou não. As questões não resolvidas são levadas adiante, como excesso de bagagem, dificultando a solução total ou bem-sucedida dos conflitos posteriores. Aqueles estágios mais anteriores são assim, especialmente importantes, porque determina o palco para tudo o que vier a seguir (BEE, 1997 p. 64).

A primeira etapa da vida humana é caracterizada pela confiança na mãe ou no cuidador, que deverá estabelecer um vínculo seguro para dar suporte ao desenvolvimento da etapa seguinte. Na etapa seguinte com o treinamento do controle dos esfínteres, a criança aprende a controlar-se e a ter mais autonomia. Se os cuidadores não souberem lidar de forma adequada com essa autonomia, a criança pode desenvolver vergonha ou culpa. Na puberdade a crise normativa se estabelece entre identidade versus confusão. As crises da idade adulta se desenvolvem entre a capacidade de intimidade e o perigo do isolamento. E finalmente, na velhice, os temas vivenciados são de integridade em oposição à ansiedade.

## 2. Vergonha

O homem, erguendo-se do chão, assumindo uma postura ereta, fez os genitais, anteriormente ocultos, visíveis e necessitados de proteção, provocando nele um sentimento de vergonha (FREUD, 1930).

Freud cita a vergonha, principalmente, nos seus textos iniciais. Ele a situa, junto com o nojo e a moralidade, como uma das barreiras repressoras da sexualidade, ao lado das pulsões pré-genitais. Essa ligação às fases pré-genitais explica não apenas sua prevalência narcisista, mas também seu caráter intransigente, cruel e sem reparação possível (Green, 1983/1988 citado por Bilenky, 2014).

A vergonha é algo inato. Já nascemos com o campo empático, a capacidade de se ajustar ao olhar da mãe. Quando o impulso natural da criança não é aceito socialmente, há no organismo e no psiquismo uma resposta de contração, resultando em uma formação reativa. A vergonha só existe a partir do olhar do outro. O que o olhar do outro comunica sobre o comportamento expresso. “A vergonha como a culpa são afetos relacionados à moralidade e servem como reguladores sociais do comportamento humano”. (BILENKY, 2014)

A vergonha é a faixa de energia mais dura e mais densa da consciência para curar. Ela é tão dolorosa para a maioria das pessoas que

separar ou dissociar é um mecanismo de enfrentamento compreensível. Isso é semelhante ao que ocorre quando o trauma afeta o corpo (CRYNS, 2017 p. 130).

A vergonha promove dificuldades para a auto aceitação, e compromete a auto estima, e com isso causa danos à unidade mente corpo.

As culturas da vergonha são sociedades tradicionalistas com estrutura altamente hierarquizada, cujos códigos de honra e ideais ancestrais são usados como fonte fidedigna de medida para determinar a moralidade da ação de seus integrantes. Nelas, os indivíduos escolhem agir eticamente para não ter sua imagem manchada diante de seus pares, para preservar sua honra e dignidade. O sentimento de vergonha é intimamente ligado a ideais e valores relacionados à honra. A vergonha aparece quando o ato transgressivo é exposto ao olhar do outro. É um sentimento da ordem do público. Não há reparação possível para uma imagem danificada. O envergonhado teme não poder olhar mais nos olhos de seus semelhantes, pois todos compartilham dos mesmos ideais. Sua única saída é o isolamento e, em última instância, a escolha é pelo isolamento mais radical, a morte (VENTURI & VERZTMAN, 2012, pp. 125-126, citados por BILENKY, 2014).

A vergonha é um sentimento de origem social. Aparece quando o Outro passa a existir conscientemente para a criança. Esse existir vem acompanhado pelo olhar do Outro. Isso ocorre com a entrada do terceiro na relação mãecriança. A vergonha é inscrita no psiquismo e no corpo como uma experiência traumática (BILENKY, 2014). A pessoa envergonhada busca esconder aquilo que provoca a vergonha, seja uma característica física, uma qualidade que a pessoa considera vergonhosa, ou uma situação onde sente que sua falha não pode ser revelada.

A vergonha também pode surgir de repente, quando diante de alguma situação aparece uma fratura entre a imagem que se tem de si e a imagem ideal. A vergonha irrompe quando os objetivos do ideal do eu não são atingidos, e o sujeito se vê em uma situação em que imagina que todos perceberão essa quebra. Devido a seu caráter cruel e castrador, a vergonha atua de modo a levar o sujeito à tentativa de inibir qualquer atividade que possa revelar a descontinuidade em relação a seu ideal (BILENKY, 2014).

Com a vergonha a pessoa se deprime. Embora o sangue esteja disponível à periferia, o sentimento do cerne é frio, solitário, o Self é rejeitado, não presta.

“A vergonha é central na relação com o Self, particularmente para a imagem do Self. Narcisismo é uma experiência positiva do Self, é um estado de amor e admiração de si mesmo. Vergonha é a experiência negativa do Self, é uma "destruição" momentânea do Self numa severa difamação de si.” (RESNECK-SANNES, 1991).

Na nossa cultura os meninos e as meninas tem exigências de comportamentos diferenciados, quando expressam um comportamento que vai de encontro aos padrões culturais préestabelecidos, muitas vezes passam por situações de humilhação e vergonha.

Segundo Lowen:

O sentimento de vergonha, como o de culpa, tem um efeito desintegrador na personalidade. Destrói a dignidade do individuo e corrói seu senso de Self. Ser humilhado é muitas vezes mais traumático do que ser machucado fisicamente. A ferida que deixa raramente cicatriza espontaneamente. A humilhação permanece como uma mancha na personalidade cuja remoção exige um considerável esforço terapêutico. (LOWEN,1984, p. 177)

Toda cultura possui seu sistema de valores, e podem variar de acordo com: a posição social do individuo, e com a cultura na qual a pessoa está inserida.

### **3. A Vergonha no Corpo**

Segundo Charles Darwin,

Em todas as partes do mundo, como vimos, as pessoas que se envergonham de algum deslize moral estão prontas a desviar, abaixar ou esconder o rosto, independentemente de preocupações quanto à aparência pessoal. O objetivo dificilmente é esconder seu rubor, pois o rosto é desviado ou escondido em circunstâncias que excluem qualquer desejo de ocultar a vergonha, como quando alguém confessa sua culpa e se arrepende. No entanto, é provável que o homem primitivo, antes de ter adquirido muita sensibilidade moral, fosse altamente preocupado com sua aparência pessoal, pelo menos em relação ao sexo oposto, conseqüentemente, ele ficaria incomodado com qualquer comentário depreciativo sobre sua aparência, e isso é uma forma de vergonha. E como o rosto é a parte do corpo mais observada, é compreensível que qualquer um que sinta vergonha de sua aparência pessoal tente esconder essa parte do corpo. O hábito, generalizado entre todos que sentem vergonha, de desviar, abaixar ou mover os olhos de um lado para o outro provavelmente

decorre do fato de que cada olhar dirigido aos presentes traz a convicção de que se está sendo fixamente observado; e se tenta ao não olhar para os presentes, especialmente para seus olhos, escapar momentaneamente dessa convicção dolorosa. (DARWIN, 1965 p. 306-307)

Darwin (1965, p. 290), refere o rubor como a mais humana e peculiar das expressões. O vermelho do rosto deve-se ao relaxamento das camadas musculares das pequenas artérias, pelas quais os capilares se enchem de sangue; e isso depende da ativação do centro vasomotor adequado. Os pequenos vasos do rosto se enchem de sangue, pela sensação de vergonha, em quase todas as raças humanas. Pela repetição ao longo de inúmeras gerações, o processo tornou-se tão habitual, associado à crença de que outros estão pensando sobre nós, que mesmo a suspeita de uma crítica basta para relaxar os capilares, sem que pensemos conscientemente em nosso rosto.

Segundo Conger (1994), “A vergonha se abate sobre os alicerces do Self corporificado: nosso grounding, nosso senso de limites, nossa respiração inibida, nosso acesso a uma gama de emoções e nossa capacidade de nos presentificar.”

Ao ser surpreendido embaraçosamente, a reação inicial da pessoa é ficar corada, o sangue flui rapidamente para a periferia e a frequência cardíaca aumenta. Enquanto o efeito se aprofunda na vergonha, na consciência do próprio Self como mau, tentamos nos esconder, puxar nossa energia para dentro, a face fica desvitalizada, os olhos ficam baixos, os ombros para frente e a parte superior do corpo colapsa. O efeito é como um choque: a estimulação vagal conduz a uma redução da pressão sanguínea e o coração fica mais lento.

#### **4. A Vergonha nos Ciclos Vitais**

Segundo Erik Erikson, as etapas do ciclo individual - primeiros anos de vida, primeira infância, idade dos jogos, idade escolar, adolescência, juventude, maturidade, velhice - caracterizam-se por crises psicossociais específicas, propulsores reais e organizadores da dinâmica evolutiva: na verdade, elas são determinadas pela resolução mais ou menos adaptativa do antagonismo entre duas forças (também definidas como qualidades) predominantes naquele estágio evolutivo.

Se a criança supera esses conflitos precoces, ela, acompanhada de sentimentos de confiança, autoestima e habilidades, pode enfrentar a crise adolescente: identidade e confusão de identidade.

As crises centrais da idade adulta se desenrolam entre a capacidade de intimidade e o perigo do isolamento, e entre a produtividade - entendida no sentido amplo como uma tendência para gerar produtos e ideias - e o risco de preocupação exclusiva consigo e com o seu prazer.

A idade adulta, que é o elo entre o indivíduo e a geração passada e a futura, é, portanto, um momento decisivo da transmissão histórica. E finalmente, na velhice, os temas vivenciados são de integridade em oposição à ansiedade.

#### 4.1 Infância

Segundo Resneck-Sannes (1991), “a vergonha é sentida e recebida pelos olhos. Uma das primeiras conexões do bebê com seus pais é através dos olhos. Sannes sugere que o olhar recíproco atua como criador do apego.”

O olhar recíproco parece ser uma necessidade da criança assim como é a sucção e o holding físico, e parece ser um dos requisitos primários para a construção de um bom vínculo mãecriança. “Desta maneira, desde bem cedo, a vergonha pode ser comunicada e recebida através dos olhos.” (RESNECK-SANNES, 1991,p.3).

A grande compreensão da abordagem corporal energética é que o desencadeador da vergonha inata é a interrupção da excitação ou da alegria. Por alguma razão, razão negativa, positiva ou neutra, o bebê é cortado em um ato, em um momento de expansão, o bebê vai experimentar o sentimento de vergonha. Então, mesmo que o bebê não tenha um senso de sua própria vida social, ele experimenta a vergonha. Os olhos se dirigem para baixo e para longe, os músculos do pescoço cedem e a cabeça pende.

A vergonha quebra a formação de um Self central primitivo, o que se reflete no corpo por uma impossibilidade de se enraizar, estabelecer bons limites, por uma respiração restrita, uma perda de diversidade emocional e um enfraquecimento no desejo de se presentificar. Esses aspectos vão ser repetidos nas fases seguintes do desenvolvimento. (CONGER, 2001).

Dessa conjuntura de vergonha surge um falso self, um simulacro para proteger e cobrir nossa nudez, nos manter escondidos – o que Reich chama “caráter”. 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 ser construído sobre estes alicerces, sofrendo sob o olhar

imaginado dos outros. A vergonha sempre traz consigo dificuldades de vínculo e contato. Porém a vergonha é difusa, como um aspecto sombreado dos estágios do desenvolvimento, evidente em todas as estruturas de caráter de Lowen. Quando uma criança se sente acolhida por seus pais da mesma maneira, há uma sensação de ser visto e de estar seguro. Se os pais estão presentes, eles são capazes de olhar para a criança deste lugar, evocando na criança a afirmação deste espaço eterno. Desta forma a criança aprende a reconhecer e validar a presença em si. (CONGER, 2001, p. 5-8).

Segundo (RESNECK-SANNES, 1991), na primeira infância até aproximadamente três anos de idade, e outra vez durante os anos da adolescência, a criança é especialmente vulnerável ao distúrbio narcisista durante o processo de desenvolvimento. Se os pais não podem permitir que a criança pequena seja tão grande como consegue ser, então os distúrbios narcisistas ocorrem. A vergonha é a reação do Self oprimido pela grandiosidade não refletida. Erik Erikson relata que com o controle de seus músculos a criança inicia a atividade exploratória do seu meio. É neste momento que os pais surgem para ajudar a limitar essa exploração. Há coisas que a criança não deve fazer. Então os pais se utilizam de meios para ensinar a criança a respeitar certas regras sociais. Esta crise culminará na estruturação da autonomia e pode ser comparada à fase anal freudiana. Nessa fase, a depender da forma que os cuidadores lidam com a tentativa de autonomia da criança pode ser estruturada autonomia, vergonha e/ou dúvida. Ao permitir que a criança funcione com alguma autonomia, sem superprotegê-la, ela adquire autoconfiança e sente que consegue controlar a si mesma e ao mundo ao seu redor.

O impulso vital da autonomia traz consigo a sua vontade. É a primeira vez que nos afirmamos diante do outro. A aspiração agora é de liberdade e diferenciação, desejos que geralmente colidem com a vontade e cuidado do adulto, dando origem aos primeiros impasses entre pais e filhos, filhos e cuidadores. (REICHERT, 2011 p. 189)

É muito importante que os pais tenham cuidado com o grau adequado de autonomia da criança. Se ela for exigida demais, ela sentirá que não pode dar conta, e sua autoestima irá ser abalada. Se a criança é pouco exigida ela tem a sensação de não ser cuidada, de abandono e começa a duvidar de suas capacidades. Se o adulto protege a criança em demasia, ela se torna frágil, insegura e envergonhada. A vergonha dificilmente é esquecida porque está inscrita não apenas como representação,

uma lembrança dolorosa, mas como experiência traumática – inscrita, portanto, no próprio corpo.

A obtenção de um equilíbrio entre a autonomia, vergonha e dúvida levaria a vontade, que é a crença de que as crianças podem agir com intenção, dentro da razão e limites. Essa fase apoia a formação da identidade já que, com a aquisição da autonomia se consuma a primeira emancipação da criança em relação à mãe ou cuidador.

No filme “Extraordinário” (Wonder, 2017), o personagem representado por um garoto apresenta uma doença craniofacial congênita, por conta dessa questão leva uma vida restrita ao contato com os pais e a irmã. Foi educado em casa pela mãe. Quando entra no colégio, essa passa a ser sua primeira experiência fora do ambiente familiar. Para ocultar sua deficiência o personagem usa um capacete. A sua imagem torna estranho em relação aos outros colegas. Ele passa a ser olhado de forma pejorativa, e sofre bullying. Até que ele retira o capacete, e resolve olhar e ser visto como ele é. Apesar da dor e do sofrimento essa foi a forma encontrada para ser visto além da deformação física.

## 4.2 Adolescência

A puberdade chega trazendo intensas mudanças hormonais e, também, sociais. Os valores familiares podem parecer insuficientes e inadequados ao adolescente. Ele olha o mundo de modo diferenciado, diante da sensação corpórea ampliada por sua libido, da expansão de suas capacidades cognitivas e da demanda social, influenciada pelos amigos e pelos modismos assumidos pelos grupos de convívio. (REICHERT, 2011). O adolescente reedita crises e dificuldades do desenvolvimento anterior, sendo impulsionado a fazer uma revisão geral do passado, antes de ingressar na vida adulta. Existe uma tentativa de integrar esses conflitos, enquanto a identidade se estrutura.

A rebeldia do adolescente não libera as emoções reprimidas na infância. É baseada nas prerrogativas recém descobertas da adolescência e, assim, introduz um novo conflito no relacionamento entre pais e filhos. Mesmo que o jovem seja dominante no novo conflito de vontades, a culpa e a vergonha originadas das experiências infantis não são resolvidas. (Lowen, 1984, p. 183)

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento especialmente vulnerável ao distúrbio narcisista. A descrição que Erikson faz do dilema central do adolescente em termos de identidade versus confusão de papéis

também exerceu grandes influencias. Ele defendia que todo adolescente que quisesse alcançar uma identidade sexual madura e uma identidade ocupacional deveria reexaminar sua identidade e os papéis que deveriam ocupar. Ele deveria chegar a um senso reintegrado do Self, daquilo que gostaria de fazer e ser e de seu papel sexual adequado. Há um risco de confusão que surge da profusão de papéis que se abrem à criança nesta idade. (BEE,1997). A crise normativa dessa idade é tratada por muitos adultos como bobagens de adolescentes, porém é muito delicada. Muitas vezes é tratada com falta de respeito pelos adultos. Assim o jovem se sente ridicularizado em suas fragilidades reagindo com revolta, agressividade ou vergonha.

O adolescente deseja promover mudanças, mas se sente confuso. Não sabe lidar com a quantidade de sentimentos e mudanças físicas dessa etapa. Muitos conflitos dos adolescentes estão associados à falta de contato afetivo na infância e à repressão excessiva, familiar e social, das necessidades naturais básicas da criança em seu desenvolvimento libidinal anterior. A vontade de afirmação pessoal, o desejo de fazer as coisas livre do controle dos pais tem suas raízes na fase anal, quando a crise normativa é autonomia versus vergonha e dúvida. A auto certeza adolescente, quando abalada pelas fases anteriores e especialmente pela fase anal (período que nascem a autonomia e a vontade própria) traz a inibição e a crítica acentuada de si mesmo e do outro. Essa inibição é um obstáculo à realização da identidade e ao ingresso na vida adulta.

Adolescentes são suscetíveis à vergonha devido ao desejo de ser aceito pelo grupo. Para eles, é necessário se conectar fora da família para completar seu processo de desenvolvimento. Eles são extremamente sensíveis à rejeição, mas quando isso ocorre, tentam encobrir os sentimentos de humilhação. (RESNECK-SANNES ,1991).

As mudanças corporais ocorridas durante a adolescência podem trazer uma estranheza em relação ao próprio corpo, levando o adolescente a se sentir inadequado frente ao olhar do outro. Muitas vezes o adolescente constrói modelos idealizados a partir dos seus ídolos (cantores, atores, atrizes, modelos, professores, etc..). O adolescente sente que só pode ser amado se sua imagem estiver próxima ao ideal do eu. A exigência de atingir essas metas idealizadas, que na maioria das vezes traz uma grande distancia entre o eu e o ideal do eu, faz com que o adolescente sintase envergonhado e busque o recolhimento, e muitas vezes o isolamento. Há uma tentativa se tornar invisível e de esconder qualquer coisa que possa

ser considerada como imperfeição. Isso promove um nível alto de exigência em relação a ele mesmo e ao outro, impossibilidade de arriscar e de falhar, muitas vezes fica paralisado diante da vida.

### 4.3 Idade Adulta

Na fase adulta inicial (início aproximadamente aos 20 anos), algumas relações vão sendo construídas a partir de uma maior intimidade indo além do amor adolescente, muitas vezes construindo famílias e procriando. A procriação está relacionada a ter filhos, mas também ao trabalho criativo, o servir as organizações ou à sociedade como um todo também são maneiras de procriar. (BEE,1997). Os jovens adultos tornam-se mais independentes, mais confiantes, mais afirmativos, mais voltados para as conquistas, mais individualistas e menos governados por regras sociais. Qualquer desvio significativo do momento entendido como normal, e a sequencia assim entendida tem um preço a ser pago.

Fase adulta intermediária (início aproximadamente aos 40 anos) - As conquistas profissionais vão se concretizando. A criatividade e a necessidade de passar conhecimento e experiências para as gerações seguintes se tornam mais evidentes. Se houver fracasso, o adulto absorvido no Self, não pro criativo, pode ter uma sensação de estagnação. Se já trazemos de outras etapas de desenvolvimento questões relacionadas à vergonha haverá uma tendência ao isolamento e a estagnação. Na vida adulta, a insegurança, o medo ou a vergonha pode nos manter estagnados. Com isso perdemos a vitalidade, o ânimo, a inspiração, enfim, o sentido de viver. A integridade do Ego também é uma qualidade dessa etapa de desenvolvimento segundo Erik Erikson, integra os estágios anteriores e encontra uma identidade básica aceitando o Self. Questões relacionadas à vergonha de fases anteriores terão interferências na construção da identidade, que ficará vulnerável a sentimentos de baixa autoestima e insegurança.

Bilenky (2014) diz: “A vergonha também pode surgir de uma situação vivenciada no momento presente, quando diante de alguma situação aparece uma fratura entre a imagem que se tem si e a imagem ideal.” Ex.: fracasso profissional, financeiro ou afetivo. Levando a pessoa a um estado depressivo onde a imagem do fracasso atual reporta ao sentimento do self defeituoso. A vergonha é a reação do self oprimido. A vergonha pode retirar o adulto da interação social, pode deflagrar uma inibição de exposição, levando a se esconder e se proteger do olhar julgador do seu ideal do eu, que muitas vezes é projetado para muitos

outros olhares. A dignidade que é fundamental como regulador dos vínculos sociais, fica abalada.

#### 4.4 Envelhecimento

A expectativa de vida, que era inferior a cinquenta anos em 1900, subiu para mais de sessenta na década de 1930, com melhorias na nutrição, no saneamento e nos cuidados médicos. E hoje temos uma expectativa de vida que vai muito, além disso. Porém mais cedo ou mais tarde, a independência se torna impossível. Surge então uma questão: se vivemos pela independência, o que fazer quando ela não pode mais ser sustentada? (GAWANDE, 2017). Nessa etapa existe um conjunto de mudanças sociais e biológicas. A sensação da perda do controle. As mudanças físicas e biológicas ocorrem de forma bastante perceptíveis. Declínios ou deteriorações físicos. O corpo mostra sinais de desaceleração. As mensagens culturais anunciam o envelhecimento.

Quando a velhice chega a vitalidade diminui, e poderá afetar o prazer dessa idade. Os sentimentos depreciativos e fóbicos sobre a velhice são introjetados pela pessoa. As mudanças que existem na atualidade dizem respeito muito mais ao adiamento do que se considera o início da velhice. Existem mudanças positivas, tanto da capacidade médica para resolver problemas, quanto na filosofia de vida diante do envelhecimento. Contudo, estas mudanças ainda não foram integradas pela sociedade como um todo, na maneira como se compreendem as necessidades dos indivíduos que envelhecem e mesmo nas políticas sociais. (BERGER, 2007).

Vivemos em uma sociedade narcísica que reforça a perseguição de estilos de vida direcionados por imagens desconectadas do self corporal. A força muscular e o estado do corpo esquelético definem nossa aparência, que concorda com a ideia de potência, juventude e beleza até determinado momento da vida. Com o declínio da força muscular, a imagem antes sustentada se torna incongruente e não contempla mais as demandas narcísicas. Esse quadro instaura questões de ordem existencial: Na verdade, adoecemos em parte pelas perdas atribuídas ao envelhecimento. As aquisições da juventude assumem um valor definitivo: nascemos, desenvolvemos e amadurecemos funções, chegamos ao auge de nossa potência e depois se fala apenas em perdas. (BERGER, 2007 p. 3).

As perdas provenientes do envelhecimento, diante do imperioso mandato da sociedade atual de uma juventude contínua, leva o idoso a envergonha-se do corpo consumido pelo tempo, e das potencias e

habilidades diminuídas ou perdidas. O estado de dependência emocional, somática e muitas vezes financeira leva o idoso a um estado de vergonha e perda da dignidade. Será necessário, então, que a pessoa renove o sentido de realização na vida, às vezes voltando-se à espiritualidade ou ao cuidado das novas gerações.

Na etapa final da vida, Erikson diz que a dimensão a ser desenvolvida é a integração pela aceitação plena do que foi vivido. Resignificar o vivido constitui o movimento do envelhecer.

## 5. Conclusão

No desenvolvimento psicossocial estudado por Erik Erikson cada nova tarefa, e cada dilema são impelidos sobre a pessoa em desenvolvimento devido às mudanças nas demandas sociais. Cada etapa possui sua própria tarefa psicológica central. As questões não resolvidas nas etapas anteriores são levadas para as etapas seguintes como um déficit. O que dificulta a solução dos dilemas posteriores. A vergonha permeia todas as fases do desenvolvimento e se torna mais ou menos intensa a depender da forma como o contexto lida com o comportamento considerado inadequado pelo ambiente. A vergonha é um sentimento de ordem pública. Não há reparação para uma imagem danificada. Origina-se da consciência de inferioridade. Qualquer ato que faça a pessoa se sentir inferior também o fará se sentir envergonhada. Vergonha e humilhação andam juntas. Ambas roubam a dignidade do indivíduo e seu autorrespeito. Quanto mais tenra a etapa onde a situação traumática desencadeou o sentimento de vergonha, mais comprometida fica a autoaceitação e a unidade da personalidade da pessoa. A vergonha quebra a formação de um Self central primitivo, fazendo surgir um falso self que tem como função manter encoberto o que o sujeito considera vergonhoso, pode ser uma característica física, uma qualidade, ou um fato ocorrido. Como diz respeito ao aspecto do narcisismo, a única maneira de recuperar seria sendo outro. A vergonha não pode ir embora com a reparação porque não é o comportamento que cometeu uma falta, mas sim o Self.

Diante disso, cada etapa do desenvolvimento atravessada será marcada por um Self oprimido. Quando assumimos o que nos provoca vergonha, encontramos a nossa dignidade. Somente quando nos apropriamos da nossa vergonha é que conseguimos nos libertar.

## Referências

Bee, H (1997) – O Ciclo Vital – Artmed Editora – Porto Alegre - 62-64.

Berger, R L (2007) – Corpo, imagem e subjetividade: envelhecimento como processo vital. Paper destinado ao Instituto Internacional de Análise Bioenergética [www.bioenergetica.com.br/corpo-imagem-e-subjetividade-envelhecimento-como--processso-vital/](http://www.bioenergetica.com.br/corpo-imagem-e-subjetividade-envelhecimento-como--processso-vital/) - aceso em 10/01/2018.

Bilenky, M K (2014) - Vergonha: sofrimento e dignidade – [Conger, J \(2001\) – O Corpo da Vergonha: Caráter e Brinquedo - The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, Vol. 12:1:2001. Tradução de Maya Hantower para o Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo, Agos-to de 2003.](http://www.pepsic.bvsalud.org/scielo. Ide (São Paulo) vol.37 no. 58 São Paulo - último acesso em 08/01/2019.</a></p></div><div data-bbox=)

Cryns, I - The Borderline Client, Shame and Somatic Counter-transference – journal International Institute for Bioenergetic Analysis – 2017 – p. 130.

Darwin, C. (2000) – A expressão das emoções no homem e nos animais – Ed Companhia Das Letras – 2000- São Paulo – 290-322.

Erikson, E (1959) - Identity and the Life Cycle - International Universities Press, Inc.- New York - 50-70.

Franke-Bryson, U (2013) – O rio nunca olha para trás - Editora Conexão Sistêmica – São Paulo – 40-41.

Freud, S (1974) – Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud – Imago Editora Ltda – Rio de Janeiro - Vol XXI - 119-120.

Gawande, A (2017) – Mortais – Editora Objetiva – Rio de Janeiro.

LOWEN, A (1984) – Prazer – uma abordagem criativa da vida – Summus editorial – 177-182.

Maley, M (2006) – Choque, Trauma e Polarização: Encontrando Unidade em um Mun-do de Dualidades — The Clinical Journal of the International Institute for Bioe-nergetic Analysis,2006 p. 81.

Reichert, E (2011) – Infância – A Idade Sagrada – Edições Vale do Ser – 203-207.

Resneck-Sannes, H (1991) - Homens, Mulheres e Vergonha - Women & Therapy, Vol 11 (2) – Texto traduzido para o português.

## **Sobra a autora**

Maria Cristina Piauhy Silva Mendes (CRP 03/859), Psicóloga, Analista Bioenergética certificada pelo Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA). Especialista em Psicologia clínica, Especialista em Arteterapia, Formação em Terapia sistêmica de casal e família, trainee em Constelações familiares, Presidente da Federação Latino Americana de Análise Bioenergética (FLAAB), membro do Board of Trustees (BOT) do Instituto Internacional de Análise Bioenergética, Coordenadora da Formação Internacional em Análise Bioenergética do Libertas Bahia.