

2018
artigos do *PDW*

Index

Prefácio <i>Diana Guest</i>	4
Introdução <i>Alex Munroe</i>	6
Introdução <i>Rebeca Lea Berger</i>	7
Timidez e vergonha Uma proposta de trabalho com a Análise Bioenergética <i>Ana Silvia Paula</i>	10
A mutilação e a força da vergonha como guardiã da dignidade <i>Maria Fernanda de Andrade Lima</i>	18
Corporificação da vergonha e contribuições da teoria do apego <i>Eliane Regina Marques</i>	37
A vergonha e o ciclo vital <i>Maria Cristina Piauhy Silva Mendes</i>	58
Grounding e vergonha: estabelecendo conexões com nossa vulnerabilidade <i>Edna Ferreira Lopes</i>	75
Vergonha e sexualidade <i>Arild Hafstad</i>	98
Vergonha, transtornos alimentares e análise bioenergética <i>Janet Pinneau</i>	119

Prefácio

Pelo que sei, esta é a primeira vez que artigos de um Workshop de Desenvolvimento Profissional (PDW) estão sendo publicados. O PDW 2018 foi realizado em Salvador, Bahia, Brasil e o tema do workshop foi “Vergonha”. Tivemos um grupo maior de pessoas apresentando-se como parte de sua jornada para se tornar um membro do corpo docente do IIBA. Algo incrível foi que houve muito pouca repetição nas apresentações. Eles olhavam para a vergonha em relação ao apego, trauma, sexualidade, compulsão alimentar, atterramento, vulnerabilidade, dignidade, filhos e muito mais: tudo a partir da lente de um terapeuta bioenergético. Perguntei se eles haviam coordenado suas apresentações para que não houvesse repetição e eles responderam: “não, nós não conversamos uns com os outros”. Depois de ouvir a variedade, o BoT decidiu publicar artigos destas apresentações e partilhá-las com a nossa comunidade do IIBA sob a forma de um E-book. Uma grande quantidade de tempo e energia foi dispensada para essas apresentações no PDW. Após o workshop, os apresentadores foram convidados a publicar suas apresentações em um formato de artigo. Este é o resultado do seu trabalho.

Como o PDW aconteceu no Brasil e algumas das apresentações eram em português, o BoT decidiu publicar a coleção de artigos em português e inglês. Périsson Dantas do Nascimento fez uma excelente apresentação bioenergética sobre trabalhar com crianças e vergonha. Ele não teve tempo suficiente de transformar sua apresentação em um artigo. No entanto, queremos agradecer a ele por ter aproveitado o tempo para traduzir os artigos em inglês do Arild Hafstad e Janet Pinneau do inglês para o português.

Espero que esses documentos melhorem suas referências sobre o tema da vergonha. Quero agradecer a cada um dos membros do grupo do corpo docente do PDW pelo seu trabalho extra, para podermos partilhar o seu trabalho com a comunidade do IIBA.

Além disso, quero agradecer a Rosaria Filoni, vice-presidente do BoT, por seu trabalho em tornar este E-book uma realidade.

Diana Guest

Trainer internacional, Presidente do Conselho de Administração do IIBA

Introdução

Os PDWs são uma das oportunidades para os membros da nossa comunidade do IIBA compartilharem uns com os outros como somos tocados e como expressamos a vitalidade da Análise Bioenergética (AB). O formato do PDW se dá em três categorias amplas:

1. adicionar e refinar as habilidades terapêuticas;
2. como a supervisão da AB se baseia nos conceitos da Estrutura de Caráter e acrescenta habilidades adicionais à complexidade da supervisão; e
3. como conceitos AB são usados no ensino que tem um forte componente experiencial.

O PDW alterna-se a cada dois anos entre os anos da conferência do IIBA (ou seja, está em anos pares) nas três regiões do IIBA. Isto é para tornar o acesso local mais fácil, bem como incentivar a participação das outras regiões. Assim como acontece com a Conferência do IIBA, podemos experimentar nossa presença global.

Os artigos deste e-book são exemplos das ideias que podemos compartilhar e uma amostra de nossos recursos coletivos. Espero que você goste da sua leitura.

Alex Munroe

Trainer internacional do IIBA

Introdução

A vergonha é uma força potente atuando na adaptação do comportamento para garantir a vida em sociedade como uma barreira ao curso livre dos nossos instintos biológicos.

Desde a perspectiva da nossa natureza cultural, da nossa necessidade intrínseca de pertencer à comunidade humana, a vergonha é vital, um sentimento presente na vida de todos nós. O sentimento de vergonha ajuda a proteger a privacidade e a intimidade e preserva o convívio em grupo.

É um fator na regulação do convívio social pois impele os indivíduos a agirem de acordo com os padrões.

Ao mesmo tempo em nossa prática da psicoterapia nos defrontamos com as distorções da energia vital, e conseqüentemente nos próprios padrões dos relacionamentos humanos, que frequentemente podem estar assentadas no sentimento de vergonha que aparece disfarçado com as máscaras de outros sentimentos - desde um aparente desânimo ou tristeza até uma valentia, ou prepotência e soberba. A vergonha é um sentimento fugidivo ao nosso olhar clínico e se esquivará do nosso gesto terapêutico se este não tiver muita sintonia e delicadeza.

Os profissionais da Análise bioenergética que apresentaram trabalhos no PDW, em outubro de 2018, em Salvador, na Bahia, nos deixaram uma produção valiosa de reflexões teóricas e abordagens práticas para nossa clínica sobre o tema da Vergonha.

Ana Silvia Paula, Arild Hafstad, Maria Cristina Piauhy Silva Mendes, Edna Ferreira Lopes, Eliane Regina Marques, Janet Pinneau, Maria Fernanda De Andrade Lima, Périssou Dantas do Nascimento e Regina Maria Papaléo apresentaram 9 trabalhos diversos em seus conteúdos e iguais em sua consistência teórica. Nos textos aqui reunidos vocês poderão ler sobre como trazer à luz da consciência a vergonha, este sentimento complexo, fundante em nosso psiquismo e esquivo à nossa percepção.

1. Ana Silvia Paula desenvolveu a diferenciação entre os conceitos de Vergonha e de Timidez e nos tornou familiares com a delicada

abordagem terapêutica necessária para encontrar um caminho menos árduo para o movimento vital respeitando a condição psíquica da vergonha e da timidez.

2. Arild Hafstad se aprofundou no tema da vergonha e da sexualidade, relacionando os aspectos do desenvolvimento psicosssexual, e das suas implicações na dinâmica energética e nos aspectos caracterológicos.

3. Maria Cristina Piauhy Silva Mendes articulou referências da análise bioenergética com a referência do esquema teórico de Erik Erikson do desenvolvimento psico social para examinar a questão do sentimento de vergonha em cada etapa de todo ciclo vital, principalmente nas etapas da vida adulta.

4. Edna Ferreira Lopes trouxe o foco do seu trabalho sobre o conceito teórico e prático de Grounding como instrumento de sustentação para a vulnerabilidade humana e para o trabalho terapêutico com a vergonha.

5. Eliane Regina Marques reflete sobre o trabalho psicoterapêutico com as questões da vergonha articulando a teoria e a prática da análise bioenergética com as contribuições da Teria do Apego de Bowlby.

6. Maria Fernanda de Andrade Lima analisa os aspectos determinantes da cultura sobre a subjetividade com as referências teóricas contemporâneas do neurobiologista Humberto Maturana, do sociólogo Zygmunt Bauman e do teólogo Leonardo Boff articuladas aos conceitos de Reich e de Lowen.

7. Janet Pinneau presented apresentou um trabalho sobre a importância e os benefícios de tratar o sentimento de vergonha no contexto da terapêutica das compulsões alimentares.

8. Regina Maria Papaléo articulou a compreensão e a extensão do sentimento de vergonha com a teoria e a prática das técnicas de Lowen e de Reich.

9. Périsson Dantas do Nascimento trouxe uma contribuição teórica e prática para a psicoterapia infantil, através do brincar, focando na necessidade de entender o sentimento de vergonha dos pequeninhos. Esta excelente apresentação ainda não foi transformada em texto por isto não consta nesta primeira coletânea. Perisson traduziu para o português os textos de Janet e de Arild.

Agradeço Diana Guest e Alex Munroe pela facilidade e o prazer que foi fazermos juntos este seminário de desenvolvimento profissional. A intensidade, a alegria e a seriedade com que vocês se entregaram, se entregam, ao trabalho, é contagiante, inspiradora, gratificante. Agradeço esta mesma intensidade, alegria e seriedade de vocês que participaram, como candidatos ao Faculty, como CBTs que claramente buscam conhecimento, e auto conhecimento, para serem cada vez mais profundos como terapeutas e como os trainees iniciantes que me encantaram com seu entusiasmo e abertura para o nosso trabalho.

Rebeca Lea Berger

Trainer Internacional do IIBA

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 von-tades 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 árias 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, è 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.

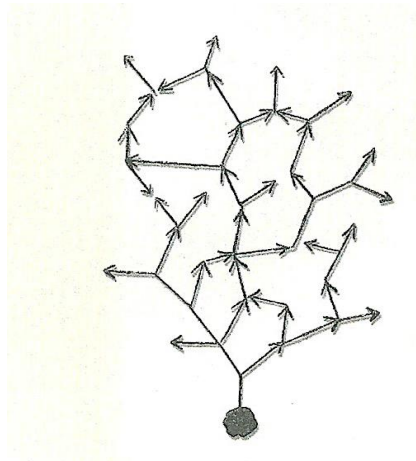
Motta filho, Cândido (1969): Ensaio sobre a Timidez. São Paulo: Ed. Martins Fontes.

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.

A mutilação e a força da vergonha como guardiã da dignidade

Maria Fernanda de Andrade Lima

Resumo

Este artigo tem como proposta ampliar o tema vergonha com objetivo de incluir e articular a teoria e a prática da Análise Bioenergética a partir dos fundamentos de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, pioneiros na psicologia Corporal. “Nós não temos um corpo”, nós somos um corpo sistêmico. Esse artigo terá como base a visão de Humberto Maturana, neurobiólogo chileno, dentro do campo da Biologia do Conhecer e da Biologia do Amor e, também, Zygmund Bauman, filósofo e sociólogo polonês que foi um grande pensador da modernidade sobre a fragilidade dos vínculos. Incluirei também alguns artigos atualizados da Análise Bioenergética desde o Journal de Análise Bioenergética editados de 2011 até 2017. Entendo a vergonha como sensações que podem se iniciar a partir do desenvolvimento infantil e se apropriar do nosso verdadeiro self mutilando a espontaneidade, liberdade e atingindo profundamente nosso senso de dignidade em nosso self, porém compreendo também a vergonha como heranças multigeracionais através de crenças e valores interferindo fortemente no processo de vinculação. Compreendo que a Análise Bioenergética no campo da Terapia com Famílias pode restaurar danos geracionais diante das dificuldades contemporâneas.

Palavras chaves: self, corpo, Análise Bioenergética, terapia sistêmica, transgeracionalidade, família.

Introdução

Gregory Bateson (1904-1980) foi um biólogo e antropólogo por formação que fez pesquisas e trabalhou pela antropologia, sociologia, linguística, ecologia e cibernética. Foi também um grande pensador e epistemólogo da comunicação. Junto com uma equipe interdisciplinar no

Mental Research Institute, centro de atendimento e pesquisas em saúde mental. Adotou com muitos pensadores o movimento da anti-psiquiatria forneceu um modelo epistemológico para o desenvolvimento de uma nova compreensão da loucura humana, a teoria do duplo vínculo na perspectiva da ciência da cibernética. A partir de suas pesquisas em 1952 de duplo vínculo foi se ampliando paralelamente uma equipe interdisciplinar no MRI. Entendeu que todos os sistemas eram afetados e afetavam o sistema familiar desenvolvendo interações de adoecimento então, sua nova proposta de trabalho era para além de trabalhar o sujeito. Era necessário tratar o sistema familiar em seus padrões de interação que reforçavam o adoecimento de todos os membros. Um duplo vínculo ocorre quando um indivíduo experimenta mensagens emocionais, verbais ou físicas conflitantes. Eles perceberam que esses indivíduos altamente afetados emocionalmente frequentemente sofriam de uma incapacidade de processar a comunicação interna e externa que estavam recebendo (Nichols e Schurtz, 2007, p. 159-179). Várias pesquisas foram surgindo e diferentes propostas terapêuticas com técnicas de atuações diversas, mas sempre acreditando que os fenômenos multigeracionais e transgeracionais se estruturam de forma intersubjetiva no ecossistema (Nichols and Schwartz, 2007). Humberto Maturana (1998, 2001, 2004), Fritjof Capra (2006), pensadores sistêmicos, e Maria José Esteves Vasconcellos (2007), que se define como “Epistemóloga”, se destacaram especialmente a partir de um novo olhar paradigmático, em relação a complexidade dos fenômenos, instabilidade processual e intersubjetividade que se diferenciam da ciência convencional quebrando os paradigmas da simplicidade, linearidade e objetividade causando impactos no desenvolvimento global, interpessoal e transgeracional.

Nesse Artigo pretendo trazer a vergonha como tema central, através de pesquisas com o foco na Análise Bioenergética ligada aos traumas que tem influências psicossomáticas mutiladoras no organismo, e na posição que o sujeito funcionará na vida, inclusive desenvolvendo o encorajamento que repercute nos traços caracteriais. A terapia Relacional Sistêmica tem como preocupação fundamental restaurar danos das gerações anteriores que causam reflexos nas famílias contemporâneas e futuras gerações. Proponho a articulação teórica entre os pressupostos sistêmicos e a prática da Análise Bioenergética com casal e famílias. Para tal, utilizei como base alguns autores sistêmicos e psicoterapeutas de Família. Os fundamentos da Psicologia corporal através de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, além de alguns artigos do Journal de Análise Bio-

energética entre 2011 a 2018. O objetivo é possibilitar uma compreensão dos benefícios que as intervenções corporais da Análise Bioenergética podem trazer à Terapia Sistêmica Transgeracional.

“Humanity began around three million years ago - generation after generation – a mode of living in conversations that involved collaboration between sexes in everyday life, through the sharing of food, tenderness and sensuality. All of this took place without reflexes like natural aspects of this mode of living.” (2011 p. 18)

Fundamentos da Teoria Sistêmica

Todos os membros de uma comunidade se organizam numa vasta e complexa rede de relações dependentes. Todos os seres vivem um processo de interdependência mútua, que é um processo natural do ecossistema. A teoria dos sistemas vivos oferece fundamentos básicos de organização que são redes abertas de energias e recursos. As estruturas sistêmicas vão evoluindo por suas histórias de mudanças e são inteligentes devido as dimensões inerentes ao processo vital.

A interdependência - a dependência Mútua de todos os processos vitais do organismo - é a natureza de todas as relações ecológicas. O comportamento de cada membro vivo do ecossistema depende do comportamento de muitos outros. O sucesso da comunidade toda depende do sucesso de cada um dos membros, enquanto que o sucesso de cada membro depende do sucesso da comunidade como um todo. (Capra, 2006, p. 231 e 232)¹.

Toda Sociedade constrói seus modelos de agrupamento e constituição de arranjos familiar, então existe uma tendência a criar imagens, ideais, principalmente moldadas pelas representações sociais que trazem implicitamente concepções, crenças, expectativas, valores, regras ocultas de convivência que, ao mesmo tempo, podem ser a base para um desenvolvimento saudável, mas podem também ser um campo de negação do verdadeiro self no desenvolvimento do sujeito, principalmente diante de um modelo predominante nas sociedades ocidentais complexas. Um modelo hegemônico patriarcal, hierarquizado, capitalista, burguês, heteronormativo que exclui a singularidade e desconstrói a complexidade de convivência baseada na aceitação das mudanças. Esse modelo hegemônico não espelha mais a empatia, e sim imagens de um falso self desde o processo primário de vinculação as novas formas de (convivência

¹ Todas as citações do presente artigo são originalmente de referências bibliográficas escritas em língua portuguesa; no entanto, foram traduzidas para o inglês pelo profissional professor e tradutor: Leonardo Wanderley (CRAFIT LANGUAGE ENISID LIMITADA).

no processo de diferenciação dos sistemas, desenvolvendo um falso self que atinge a capacidade de intersubjetividade. Ao contrário do pensamento linear e dualista cartesiano, a partir do meio do século XX, cientistas em todos os saberes começaram a desenvolver a Teoria da Complexidade e a Teoria da Cibernética, entendendo a simplicidade como complexidade, a estabilidade como instabilidade processual e a neutralidade como intersubjetividade. Em todos os campos de pesquisa esse novo praticar e pensar Sistêmico nos leva a ampliação de diversas possibilidades de mudanças, interferências na complementaridade dos saberes e inclusões múltiplas. Deixamos de ser observadores e passamos a estar implicados com nosso self intersubjetivo. Segundo Maturana (2001), em suas pesquisas sobre a biologia do conhecer: as bases biológicas da compreensão humana ampliam a nossa sabedoria orgânica, nossas reflexões cognitivas e experienciais, encontrando uma nova visão e sensações mais abrangentes.

Porque alguma circunstância nos leva a ver o outro como um igual, um ato que habitualmente chamamos de amor, além do mais, tudo isso nos permite perceber que o amor ou, se não quisermos usar uma palavra tão forte, aceitação do outro junto a nós na convivência é o fundamento biológico do fenômeno social. (Maturana , 2001, p. 268 e 269).

Na contemporaneidade, temos usado o termo Famílias, ao invés de Família, porque os novos arranjos são bastante diversos, além das Famílias convencionais, Famílias monoparental, divorciadas, reconstituídas com filhos de casamentos anteriores e novos filhos, avós assumindo filhos dos filhos ou indo morar com os filhos e netos, homoafetividade, poliamor, e até famílias que consideram o animal de estimação como parte do sistema. Os temas e conflitos sempre existiram, porém tem vindo ao setting terapêutico com mais disponibilidade para buscar cuidados e mudanças, a partir dos conflitos relacionais da própria convivência, bem como com fortes traumas. Os traumas que mais impactam as famílias no setting terapêutico são: tentativas de suicídio, relações abusivas com casais, traições, violência intrafamiliar, abuso sexual com crianças e adolescentes, e extrafamiliar, adicção, transtornos mentais, revelação de segredos dolorosos e fenômenos ocultos das gerações anteriores.

vemos e tratamos a família nuclear, e em certas ocasiões, a família extensa, porque somos especialistas em vê-la e não porque exista assim, como uma forma claramente delineada. Estudamos a família porque a vemos, e a vemos porque a evocamos com nossos modelos e nossos interrogatórios

(...). Vivemos imersos em redes múltiplas, complexas e em evolução, dentro das quais “extraímos” a família quando perguntamos, por exemplo, “Quem faz parte de sua família de origem?”. (Sluzik, 1997, p. 28 *apud* Aun, J. Vasconcellos, M.J. Coelho, S.V., 2007, p.13).

Vergonha e o Desenvolvimento Somático

A vergonha, como emoção primária, ainda vem se desenvolvendo na Psicologia corporal. Na Análise Bioenergética a vergonha vem sendo pesquisada por alguns autores (Conger (2003), Resneck (1991), Bedrosian (2015), Helfaer, P.M (2007), Carzedda (2015)) como reflexos devastadores no organismo, sentida como uma manifestação psicossomática que pode ocasionar danos emocionais e mentais como ansiedade, depressão, entre outras. A vergonha pode encobrir sensações primárias inconscientes que vão se manifestar inicialmente através de sentimentos de medo, tristeza, raiva contida, defesas narcísicas e sensações de desrespeito culpa e humilhação. Essas defesas podem se cronificar em bloqueios corporais impedindo a espontaneidade através do encorajamento, da dinâmica energética subjetiva e intersubjetiva. No artigo de Conger (2003), ele procura explorar a “vergonha de descrição, a vergonha de desonra e a transição da vergonha traumática para a vergonha de reconhecimento” através de um processo somático e analítico em que utiliza a ferramenta empática com o cliente na possibilidade de recuperar a vitalidade espontânea. Dois pontos importantes que ele destaca é o processo de espelhamento objetal desde a relação mãe bebê até os olhares e atitudes invasivas de um outro, que chamarei esse outro, de um ambiente inseguro, que pode ser abusivo, hostil, humilhante e violento. Conger (2003), ao finalizar seu artigo nos deixa com essa inquietação:

A questão central da Bioenergética pode ser: “É possível vivermos com o nosso fracasso, com o corpo que não podemos mudar como o nosso corpo da vergonha, com nossos terríveis lamentos, como nossa sombra não redimida?” Podemos viver e trabalhar diretamente com este aspecto fracassado, não importa quais sejam os nossos dons? Não ensinarmos os outros a perdoarem seus corpos significa que não aprendemos com suficiente profundidade sobre nosso próprio corpo da vergonha. (Conger, 2003).

Para Resneck (1991), nessa situação das expectativas desse outro, a criança tentará viver o desejo e a imagem narcísica familiar podendo se sentir grandiosa, ou tender a fracassar. Porém, por outro lado, uma criança que nunca é vista, e frequentemente é criticada, e muitas vezes humilhada,

vai perdendo sua autonomia e desenvolve uma baixa autoestima. Em ambas as situações, Resneck denomina a estruturação de um self envergonhado que mutila o desenvolvimento psicocorporal de Gêneros. Homens e mulheres encouraçados nas posições excludentes de desigualdade no seu desenvolvimento infantil psicosssexual. Os elementos para a vergonha e a vulnerabilidade narcisista ocorrem mais frequentemente na família. Considere dois tipos de indução de vergonha em famílias.

Se a família é ansiosa estimulando demais a criança em relação ao sucesso e ela não tem suporte emocional para enfrentar desafios precoces ou as idealizações parentais, a criança fica exposta aos projetos narcísicos em detrimento das suas possibilidades, podendo se sentir fracassada e ridícula por não atender a idealização familiar.

Diante das questões de Conger (2003), Resneck (1991) e Koemeda-Lutz (2011), me permit compartilhar outra posição, na prática relacional sistêmica com os exercícios da Bioenergética das polaridades que se complementam sob a perspectiva do sistema familiar. Tenho utilizado a Análise Bioenergética com Terapia de Famílias, e percebo que a força mutiladora da vergonha encobre também defesas poderosas de segurança. Esconder a vergonha pode significar proteger a dignidade, sobreviver às tragédias familiares, honrar os valores dos antepassados, enraizar-se no pertencimento do nome herdado e criar fronteiras ao continente tão vasto de dores ancestrais. Quando esse Self sistêmico envergonhado revela forças bloqueadas, essas se tornam liberdade, e o que estava escravizado no percurso transgeracional do organismo se torna rico potencial consciente ressignificado em valor. Da Escravidão... à Libertação! Herança a ser reintegrada no organismo fortalecendo o verdadeiro self para espelhamento das futuras gerações.

Ampliando nossa visão sistêmica sob a perspectiva de Humberto Maturana, na Biologia do amor (1998, 2004, 2001) destaca que, a mais ou menos três milhões de anos atrás, geração após geração, o fortalecimento nos agrupamentos dos hominídeos entre os sexos era o compartilhamento dos alimentos, proteção, cuidado, ternura e sensualidade, que denominou de *linguajar*. “Tudo isso são reflexos, como aspectos naturais desse modo de vida” para ele, a sobrevivência da nossa espécie se deu através do amor pela colaboração. Enquanto existir amor, nós continuaremos. A competição é sempre destrutiva ao negar o outro como legítimo outro. Na biologia da humanização, negar o outro implica no desejo de se apropriar,

esse processo foi se desenvolvendo em relações baseadas no narcisismo, fragilidade, um outro descartável, com vínculos de competitividade, de heteronomatidade excludente, e não colaborativa.:

A humanidade começou a mais ou menos três milhões de anos - com a conversação geração após geração – de um modo de viver em conversações que envolviam a colaboração dos sexos na vida cotidiana, por meio do compartilhamento dos alimentos, da ternura e da sensualidade. Tudo isso ocorreu sem reflexos, como, aspectos naturais desse modo de vida. (Maturana ,2004, p. 18).

Bauman (2004), ao falar dos vínculos contemporâneos da sociedade e amor líquido, diz que a metáfora da liquidez é, na verdade, muito simples. O que reflete é que como todo líquido, os arranjos atuais sociais não conseguem manter a forma por muito tempo. Tudo está sempre em transformação. Não significa que não existam corpos sólidos. A única razão de chamar nossa modernidade de líquida é para distingui-la da modernidade sólida, aquela do tempo dos nossos ancestrais. Nossas bisavós e bisavôs construíram estruturas sólidas porque descobriram que o mundo que herdaram de nossos tataravós não era suficiente. Hoje, diz ele, que vivemos o que chamou de modernidade líquida. Se moderniza o que se cria hoje, o que criamos ontem. E modernizamos não porque o modelo anterior tenha ficado velho ou obsoleto, mas porque o novo é supostamente mais novo. Isso virou um vício, uma obsessão. Numa cultura consumista, as relações são imediatas, o prazer passageiro e a satisfação instantânea, como se pudesse descartar tudo.

Amar significa transformar um outro como alguém definido, significa tornar indefinido o futuro. Concordar com a indefinibilidade do futuro. Concordar com uma vida vivida, da concepção ao desaparecimento, num único local reservado aos seres humanos: aquela vaga extensão entre a finitude dos seus feitos e a infinitude de seus objetivos e consequências.” (Bauman, 2004 p. 36).

Os terapeutas Corporais passam por esse desafio, manter o enraizamento e o equilíbrio da solidez do corpo. Fortalecimento do pertencimento, e da continência do efêmero nos relacionamentos. Hellinger (2007) e Fonte (2016) convergem sobre os reflexos da ancestralidade em nossa posição, atitudes e nos relacionamentos em qualquer área de nossa atuação na vida. Nosso destino está interligado aos antepassados. Vivemos sensações, emoções e sentimentos que se deslocam de geração em geração e permanecem ocultos como lealdades

incoscientes. “No amor por nossos ancestrais vamos nos deslocando de nós mesmos e tomando informações que não nos pertencem, para que retornemos à nossa energia primordial, a nossa unidade, que são os nossos antepassados. Este é o desafio.” (Da Fonte, 2016 p. 70). Para Hellinger (2007), na comunidade familiar, alguns membros tentam equilibrar seu sistema nuclear se esforçando para compensar com sua própria vida perdas, falências, injustiças, doenças, traições, violência, infelicidade, entre tantos outros fenômenos que marcam a trajetória das gerações. “Dessa maneira, no interior dessa estreita comunidade de destino o vínculo e a necessidade de compensação levam ao equilíbrio e a participação na culpa e na doença, no destino e na morte do outro.” (Hellinger, 2007, p. 288).

Para Resneck (1991), Eros, a energia do amor e da paixão flui livremente quando a pelve não é mutilada. A energia do desenvolvimento psicosssexual sobe pelas costas e desce pela frente, passando pelo coração. Quando o coração pulsa livremente e o corpo vibra em seus movimentos naturais emocionais, saudáveis, e a capacidade de afirmar seus direitos não fica prejudicada, a assertividade, então, se torna expansão. O amor não congela e a negação do verdadeiro self não se torna ódio nem vingança.

Uma Visão Sistêmica da Prática Clínica Contemporânea²

Gostaria de começar esse tópico com recortes clínicos de uma sessão que tive no final de Dezembro, 2018, quando uma cliente mulher de 29 anos que já havia feito terapia comigo ligou marcando uma sessão. Ela já estava morando em outro país, fora do Brasil, fazendo Doutorado. Essa cliente teve um relacionamento de três anos, mas nunca teve relações sexuais com ele, nem com nenhum outro homem para seguir os valores familiares de casar virgem. Quando foi morar fora do Brasil há dois anos e sozinha em um apartamento pensava que estaria livre da repressão familiar. Nesse novo momento de sua vida teve curtos relacionamentos e ousou mais sexualmente, no entanto hora de ter relações sexuais dizia se sentir com muita vergonha e ficava paralisada interrompendo a intimidade.

Disse Saber que essas atitudes não eram racionais, pois conscientemente se dizia livre, por isso voltou à terapia nesses prováveis anos que ficará no Brasil. Quando voltou a morar com os pais, sentia como se estivesse regredindo. Nesse momento percebi e senti isso em meu corpo,

² É importante destacar que todos os casos relatados no presente artigo, a partir de vivências clínicas, apresentam alterações fictícias propositais para que não seja possível a identificação das pessoas.

o que em terapia familiar, chamamos de lealdade inconsciente com os valores da família. Hoje ainda me percebo envergonhada diante de alguns dos meus valores familiares, especialmente os paternos de diferenças vividas em minhas experiências de adolescente e, também das expectativas que meu pai teve por mim, pois ele foi médico psiquiatra de uma forte cultura patriarcal machista, já morreu há 32 anos, portanto senti ressonância corporal. Pedi intuitivamente que falasse da sua família. Lembrou-se de sua avó que tinha vivido com sua família, e lhe educado com valores muito íntegros. Chorou com saudades, depois lembrou que era uma menina viva e alegre, então sentiu o olhar repugnante da avó, especialmente nas brincadeiras de infância com meninos e de assuntos sexuais. Sugeri que ela ficasse em *grounding*³ em pé e que respirando levantasse os braços totalmente acima da cabeça, juntasse as mãos entrelaçando os dedos e olhasse para cima. Esse exercício tenho utilizado para tratar de fortes memórias com entes familiares que já morreram. A minha intenção é possibilitar sensações de enraizamento e entrar em conexão com a pessoa que não está mais presente fisicamente. Ao mesmo tempo, continuar sentido sua vitalidade sem perder a conexão amorosa de incorporação, em outra dimensão afetiva com o ente perdido, que trazem fortes sentimentos de falta. Podendo assim, atualizar e ressignificar valores sem se sentir traindo a quem tanto amou e ama. Ficou muito emocionada e seu corpo começou a vibrar. Sentiu vontade de pedir perdão a sua avó, que iria viver sua vida e sexualidade. Sugeri que entregasse o destino da sua avó de volta, fosse para o *grounding* invertido e que deixasse os pesos e tentando visualizar outro olhar positivo da avó. Eu estava a sua frente quando voltou ao *grounding* de pé, esperei um momento até ela olhar para mim, pois me sentia muito conectada com um profundo sentimento de aceitação. Senti que também era uma reparação interna das minhas próprias sensações de negação. Depois de certo tempo de olhar para mim ela começou a gargalhar com suaves movimentos de quem sorrir com todo corpo. Lembrei-me das passagens do livro de Bioenergética de Lowen (1982), sobre a graciosidade, pois nesse momento parecia leve, suave e livre. Rimos juntas, e ao terminar a sessão disse que se sentia mais livre, que também tinha recebido muito amor e força dessa avó e, agora iria se manter conectada com esse registro do olhar positivo da avó. Sor-

³ Neste contexto o “grounding” é um exercício corporal da Análise Bioenergética que tem como um de seus objetivos propiciar o contato com as bases corporais (pés e pernas) para o centramento da realidade interna. No entanto, existem vários outros exercícios também denominados de “grounding” na Análise Bioenergética.

riu e me disse: “como o seu”, e não o de repugnância. No artigo “A energética” de terapia de casais de Bedrosian (2015), escreve sobre terapia de casal com intervenções da Análise Bioenergética.

Uma das premissas fundamentais da Análise Bioenergética é que as pessoas se protegem de suas feridas da infância no nível somático, como no nível mental/ emocional. Essas limitações defensiva restringem a energia vital do organismo e comprometem o contexto com outro. Uma vez que essas feridas estão incrustada nas células e músculos do corpo, o estágio de desenvolvimento e a cronicidade da ferida determinam as características dessas limitações e adaptações, assim como os estilos de relacionamento. (Bedrosian, 2015, p. 76).

Não pretendi reduzir esse caso a essa sessão, entendo que haja profunda repressão no nível parental também, apenas quis demonstrar que os traumas de culturas e valores perpassam gerações após gerações. Na Análise Bioenergética, mesmo quando estamos trabalhando o sujeito na sua individualidade, estamos fazendo intervenções sistêmicas da família nuclear e extensa, parentalidade, e muitas vezes, danos da geração dos avós e bisavós, relatos que ainda se refletem no processo de vinculação e nas repetições inconscientes psicossomáticas. Essas repetições ficam muito claras no processo de adoecimento, escolhas conjugais, relacionamentos com filhos e netos, e especialmente, na posição que se toma na vida e nas atuações emocionais. Se nós terapeutas corporais ampliarmos nossa visão sistêmica nas intervenções psicocorporais podemos entender que trabalhando as emoções das gerações anteriores podemos curar a geração atual e os nossos descendentes. Reich em toda sua obra utiliza a sentença: “O conhecimento, trabalho e o amor natural são as fontes da nossa vida. Deveriam também governá-la; e a responsabilidade total deveria ser assumida pelos homens e mulheres que trabalham em toda parte.” (Reich, 1994, p. 21). Para mim, isso representa um olhar sistêmico desde o desenvolvimento de suas obras 1930, Análise do caráter (1995) e na Função do Orgasmo (1994), um pensamento revolucionário e visionário principalmente desde as suas pesquisas iniciais do processo de encorajamento no organismo, até suas pesquisas finais sobre o Orgone e energia cósmica (Daudon,1991). Destaco ainda outra citação de Reich do livro, A Função do Orgasmo (1994), que para mim faz muito sentido no trabalho com casais e famílias:

Os jovens não sentiriam nenhuma hostilidade para com a tradição, não teriam na verdade senão respeito por ela, se sem se arriscar, pudessem

dizer:”?? – Isso nós o tomaremos de vocês porque é convincente, é justo, diz respeito também a nossa época e é passível de desenvolvimento. *Aquilo*, entretanto, não podemos aceitar. Era útil e verdadeiro para o seu tempo – Seria inútil para nós. “E esses jovens deveriam preparar-se para ouvir dos seus filhos as mesmas coisas. (Reich, 1994, p. 22).

Essa sentença tenho utilizado no setting terapêutico, dependendo do contexto e, da família ou casal, no processo de diferenciação entre os membros: Sugiro mais ou menos assim: “sinto muito, mas isso não me pertence, respeito as nossas diferenças, porém cada um tem responsabilidade pelas suas mudanças.” Na prática sistêmica tem um bom efeito depois do *grounding* invertido e, em contato de olhar, ou exercícios de limites.

Proponho também incluir na proposta deste artigo o tema: O corpo Traído do livro de Lowen (1979) quando descreveu sobre a “Máscara esquizoide Rigidez corporal, fragmentação e colapso”. Nos traços esquizoide, escreveu: “Ele acredita que não pode permitir-se qualquer sentimento ou desejo, uma vez que isso o tornaria vulnerável a alguma rejeição ou abandono catastrófico” (p. 69). Quando uma pessoa fica aprisionada a um ego de idealizações tendo como consequências a perda da identidade e um organismo fragmentado e colapsado, energeticamente eu penso na vergonha sistêmica como uma possibilidade de atingir uma família na sua estrutura de existencial. “O sentimentalismo esquizoide é resultado da abstração do sentimento do Self e do corpo, ele denota uma perda de identidade pessoal, que é compensada através de identificações sociais.” (p. 72). Porém, nesse aspecto, entendo o sujeito aprisionado em cárceres caracteriais indiferenciados nos relacionamentos fusionais, podendo perder o seu próprio sentido de vida e a construção do seu destino. Em “Medo da vida”, outra obra de Lowen (1986), ele contextualiza o self como a auto percepção (self perception), a auto-consciência (selfawareness) como um corpo em seu estado de vitalidade e espontaneamente responsivo, e o self (si mesmo) que é um corpo incorporado de sensações e sentimentos dos seus próprios desejos.

A perda da autenticidade também ocorre a nível social. Os valores pessoais são sacrificados por questão de dinheiro e poder. A produção em massa rouba a autenticidade do produto do esforço, enquanto a publicidade faz da zombaria uma virtude, numa cultura tecnológica, os únicos valores conhecidos são dinheiro, poder e sucesso. Autenticidade é uma coisa do

passado, atualmente representadas por peças genuínas de antiquário. (Lowen, 1986, p. 85).

Dentro do novo contexto da Análise Bioenergética, expandir seus fundamentos para além das intervenções individuais tem sido um caminho de contribuição. O tema “vergonha” é muito pertinente para o trabalho sistêmico e, principalmente, com os exercícios que incluem o olhar, tocar e a expressão emocional compartilhada. As famílias têm dificuldades de sofrerem juntas, por vezes, para evitar a dor que pode causar no outro, e na maior parte das vezes, porque sentem vergonha de demonstrar seus verdadeiros sentimentos de fragilidade através da expressão emocional; chorar, expressar raiva a quem ama, demonstrar as dores e também abrir o coração para ternura na superação das divergências.

Análise Bioenergética na Prática Sistêmica

Como já havia dito, estão chegando à clínica diferentes configurações de casal e famílias, e também com uma diversidade de conflitos. Atualmente, tenho trabalhado com as propostas técnicas das escolas: estratégica, estrutural e escola de Bowen (Nichols e Schwartz, 2007); e com a Relacional Sistêmica (Rosset, 2008), (Andolfi, 2018), que se agregam e se complementam em seus fundamentos e técnicas, dando ênfase à espontaneidade e ao self do terapeuta. Neste tópico, descreverei aspectos básicos da Análise Bioenergética com a Terapia Familiar. Na terapia familiar relacional sistêmica destaco a autora brasileira Rosset (2008). O aspecto ao qual tenho dado relevância nas pesquisas atuais que estão presentes na prática clínica com famílias é entender que as dificuldades pessoais estão relacionadas com a comunicação e que vão se tornando conflitos que e se transformam em padrões de sofrimento familiar. A escola estratégica propõe entender o padrão das interações do comportamento familiar inconsciente repetitivo e a família fica vivendo numa zona de crises, muitas vezes por uma educação de crítica, desqualificação e humilhação precisando de intervenções focadas no aqui e no agora. É importante trabalhar a comunicação verbal e corporal do reconhecimento, através dos aspectos positivos que possam reconhecer e atualizar o potencial saudável que fica bloqueado congelando a energia e expressão afetiva. Para isso, buscamos junto a todos os membros, a compreensão da disfuncionalidade familiar, os objetivos para o desenvolvimento do sistema e como cada membro se sente diante dos conflitos. É importante estimular propostas para lidar com os conflitos e construções estratégicas (Nichols e Shuartz (p. 156 a 159) para soluções,

conscientizando a responsabilidade de cada um, pois tudo que afeta um membro familiar afeta ao outro e ao sistema como um todo, que também tem suas bases no espelhamento neuronal:

Sometimes the observation of only fragments of a whole action pattern is sufficient to convey an anticipation of what the other person is about to do (p. 128 Umiltá et al. 2011). This is not only true for actions but also for feelings and thinking patterns. Intuition needs to be supplemented by rational analysis (which is slow). Fear, stress and tension significantly reduce the signal ratio of our mirror neurons. (Komenda-Lutz, 2011, p. 128).⁴

Acredito que os neurônios espelho, descrito no texto de Koemeda-Lutz, “Mirror neurons and body psychotherapy” (2011, Vol 21. p. 128 - 130) possibilita trabalharmos técnicas com as tensões oculares e desenvolvermos a autoregulação do sistema familiar. O terapeuta amplia sua visão de sistemas entendendo que tem como recursos no *setting* terapêutico a convicção de que as forças transgeracionais: “exercem influências críticas sobre os relacionamentos atuais”. A terapia de família possibilita experiências reparadoras com o objetivo de elaborar e ressignificar antigos paradigmas relacionais que são traumas vivenciados na família de origem. (Andolfi, 2018, p. 51).

O Caso da Família S.

Uma mãe, com duas crianças de 8 e 11 anos, veio procurar a terapia porque elas estavam brigando demais e não paravam de se desqualificar, entravam em agressões físicas com frequência, de se machucarem. A mãe dizia já ter tentado todas as formas de limites, desde longas conversas, ficar no quarto para pensar, contê-las, retiradas de passeios e até mesmo contenções físicas. Nas primeiras sessões que é o momento que chamo de escuta emocional e de acolhimento foi difícil, porque elas brigavam o tempo todo. Não conseguimos fazer o contrato terapêutico inicialmente com elas. Entre uma discussão e outra eu, ludicamente, sugeria e desafiava quem conseguiria ficar em silêncio respirando e soltando um som na expiração; elas começavam achacando engraçado e riam, então a energia agressiva se diluía, embora muitas vezes a filha mais velha entrava em contratransferência comigo querendo sair da sala. A princípio, eu sustentava os limites, mas quando senti que era uma atitude de negligenciar e

⁴ Essa citação está em sua língua de origem (o inglês) e consta nas referências bibliográficas do presente artigo.

manipular a Terapia Familiar, sugeri que ela poderia sair da sala e esperar lá fora; nesses momentos, a mãe se sentia mais fortalecida e começava a ser mais assertiva e assim, nosso contrato terapêutico foi se desenvolvendo. Numas dessas sessões, quando a discussão já estava se tornando agressiva e com desrespeito, intervi e sugeri o *grounding* em pé com a mãe em frente delas, e que a mãe pudesse através do seu olhar demonstrar o que sentia quando essas confusões ocorriam, para que elas fossem descobrindo os sentimentos de sua mãe através desse olhar. Elas entraram em ressonância corporal. Era mais uma vez a brincadeira do silêncio, agora também com os olhos. O primeiro olhar da mãe foi de muito cansaço e elas adivinharam. Então, sugeri que ela sentasse numa cadeira confortável e na própria cadeira invertesse o corpo e colocasse a palma das mãos no chão, enquanto eu apoiava a sua cabeça na palma da minha mão. As crianças continuavam de pé assistindo o suporte que a mãe recebia. Sugeri que depois de um tempo a mãe fosse ficando em *grounding* invertido e se levantando de baixo para cima, até ficar novamente em *grounding* em pé frente a frente com as crianças. Sugeri, depois desse momento, que todos se movimentassem na sala de atendimento se espreguiçando e caminhando. Quando parassem de caminhar se olhassem novamente. Dessa vez, a mãe estava com o rosto de alívio, porém apareceu muita tristeza em seu olhar. No processo de espelhamento apareceu também a tristeza nos olhos das crianças, foi quando a mãe demonstrou sua dor e falou de forma suave confirmando que estava muito triste. A mãe disse se sentir sozinha tentando dar atenção às duas, mas nem sempre podia, pois precisava trabalhar e se divertir também com os amigos. Quando chegava em casa só tinha briga e palavrões. As duas crianças, principalmente a mais velha,..... chorou dizendo que sentia ainda muita falta do pai desde sua separação, estava se sentindo diferente e com vergonha por não ter mais uma família completa, que tinha se trancado no quarto e ficado sem entender e revoltada. A menor se emocionou, pediu desculpas por chamá-la de “doida”, e disse que precisava botar para fora todas as coisas ruins que tinha dentro dela e que também brigava muito com as amigas que, por isso, estavam se distanciando. Propus que fizéssemos um círculo de mãos dadas e nos olhando fossemos nos aproximando devagar. Aos poucos fui me retirando do círculo dizendo que elas continuassem.

O Terapeuta de Família não pode observar e experimentar de fora. Ele tem que ser parte de um sistema de pessoas interdependentes. Para ser efetivo como membro deste sistema, ele deve responder as circunstâncias

de acordo com as regras do sistema, mantendo ao mesmo tempo o mais amplo possível de si mesmo. É o que se entende por espontaneidade terapêutica. (Minuchin S. Fichman C, H, 2007 p. 12).

Abraçaram-se chorando juntas, enquanto eu ia fazendo toques mais firmes nas costas delas e dizendo: “sim, eu compreendo como é difícil viver sem o papai em casa, mas vocês me disseram que a mamãe, o papai e as vovós cuidam bem de vocês, mas também ficam tristes.” Também disse que elas continuavam tendo uma família, embora o pai já não estivesse mais em casa. Ao terminarmos a sessão, o olhar da mãe estava suave e firme e elas disseram: “Mãe, você é muito forte.” A mãe respondeu com tranquilidade: “Sim, mas também sofro, amo vocês! Nossa casa precisa de limites e respeito.”. Sugeri a elas que lembrassem as novas propostas de respiração, silêncio e olhar, e que mesmo que tivessem brigas, por que crianças ainda estão aprendendo a lidar com acontecimentos difíceis, elas podiam encontrar formas diferentes de expressar a sua dor sem machucar o outro.

Nas outras sessões, voltaram diferentes e pediam para falar dos conflitos, me contavam também outras formas criativas de brigar, estavam mais próximas. Fui entendendo o fluxo energético emocional e possibilitando a compreensão de tensão, carga/descarga e através da elaboração e intervenções corporais da Análise Bioenergética, para facilitar a auto regulação do sistema. “Os sistemas (família, casal, indivíduo, grupo, instituição) funcionam com um quantum de energia e vitalidade, de forma flexível e fluida ou congelada e repetitiva. A forma de circulação de energia determina o nível e a quantidade de saúde interna.” (Rosset, 2008, p.58). Uma das formas de ver a família é vê-la como um organismo com um movimento energético de sentimentos circulares e trocas, vivendo a complexidade e ambivalência dos afetos. Essa é uma proposta da escola relacional sistêmica de construir intervenções através da leitura sistêmica e construção das mudanças com a responsabilidade de cada um. (Andolfi, 2018). Também os exercícios corporais de *grounding* frente a frente, entre outras possibilidades, podem ajudar a entender a hierarquia tão importante da escola estrutural, fronteiras e limites entre os subsistemas; nesse caso, as avós e avôs, a mãe, as crianças e os tios da família extensa paterna e materna que são presentes nesse contexto familiar. Para Nichols e Schuartz (2007, p. 193), ao escreverem sobre as técnicas da Terapia de Família Estrutural, que teve como um dos pioneiros Salvador Minuchin, destacam que apesar de todas as técnicas: “Depois que o terapeuta dominar os aspectos básicos da teoria estrutural, precisa aprender a abordagem de uma

maneira que se adapte ao seu estilo pessoal.”. Para os Terapeutas de família essa foi uma das mais importantes atuações de Minuchin. A improvisação, o uso da criatividade e naturalidade no setting terapêutico. (p. 180 a 204). A mãe queria voltar a viver a sua vida com alegria e prazer, sem a vergonha de ser uma mãe que também pode ser feliz e seguir seus novos objetivos. É uma mulher jovem e com muita vitalidade. Ela estava se sentindo envergonhada diante da sogra que é muito presente. Ela está com vergonha de demonstrar seu desejo de viver apesar da separação e a capacidade de cuidar das próprias filhas. As sessões continuam e estou percebendo e sentindo a importância da posição do ex-marido que ainda não se disponibiliza a vir a sessão dizendo viajar muito. Tenho sentido que tanto a mãe como a sogra parecem querer substituir o amor e a falta do filho/genro pelas crianças. Penso que na continuidade do processo, o pai, essas avós e alguns membros da família materna e paterna possam vir e serem incluídos no processo para trabalharmos o que a escola estrutural chama de “subsistemas e fronteiras”. A importância dos fortes elos de amor, mas a capacidade de diferenciação das posições funcionais familiares. É importante cada um ocupar e incorporar seu lugar no sistema transgeracional.

Conclusão

Neste momento da minha prática clínica e pesquisa, tem ficado mais claro as convergências entre a Terapia Sistêmica e a ampliação do olhar transgeracional com casais e famílias, especialmente no uso do self e da criatividade do terapeuta com as intervenções corporais da Análise Bioenergética. Gostaria de citar, também, o importante trabalho que tem me inspirado, de Garet Bedrosian: “A energética da terapia de casal”, presente no Journal Análise Bioenergética (2015, p. 75 a 97). Gostaria de repetir uma sentença que se encontra nas conclusões do seu artigo: “confio no processo e acredito que a autêntica e energética necessidade de amar e ser amado levará à cura, vulnerabilidade e intimidade”.

Em relação ao tema “vergonha”, tem sido recorrente nos conflitos de gerações: a honra familiar, rupturas e reconstituição dos novos arranjos relacionais; adoção, casais e pessoas homoafetivas; machismo/feminismo; sexualidade; segredos e conflitos de convivência relacionados às crenças, valores e mitos ancestrais e transgeracionais que interferem na própria sanidade no desenvolvimento de um self envergonhado nos relacionamentos.

Em relação ao caso descrito acima, gostaria de finalizar o tema do artigo com uma sentença dita no último PDW (Outubro 2018, Salvador – Brasil), em uma aula com Rebeca Berger: “ A vergonha como guardiã da dignidade”, e que para mim quando essas dores profundas vão se revelando, os medos e humilhações vividas também tornam-se guardiões: “Para liberdade”, complementado e dito por mim depois de meu trabalho pessoal, no track 3, com os colegas Local *trainers*, supervisionados por Diana Guest, também Trainer Internacional e atualmente na presidência do IIBA (*International Institute for Bioenergetic Analysis*). Quando trabalhei corporalmente em uma das sessões, expressei a minha vergonha pelo meu pai, ressignificando, em minha vida, também a força e o meu amor por ele os quais se restauraram. Então, finalizo com a experiência corporal de que a vergonha para mim foi a guardiã da dignidade, e hoje também se tornou a guardiã da liberdade! E se tornou também tema deste artigo.

Referências

Andolfi, M. (2018). A Terapia Familiar Multigeracional. Instrumentos e Recursos do Terapeuta. Belo Horizonte, Artesã.

Aun, G. Vasconcelos, M. Coelho, S. (2006). Atendimento sistêmico de famílias e redes sociais. Fundamentos teóricos e epistemológicos. vol I. Belo Horizonte, ophicina de arte e prosa.

Aun, G. Vasconcelos, M. Coelho, S. (2007). Atendimento sistêmico de famílias e redes sociais. O processo de Atendimento Sistêmico. vol II. Belo Horizonte, Ophicina de arte e prosa.

Bauman Z. (2004). Amor Líquido. Sobre a Fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro, Zhar.

Bedrosian, G. (2015). A Energética da Terapia de casal (2015) The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol (25). Revista da bioenergética instituto internacional de análise bioenergética (25), Schroeter, Koemeda-Lutz, Nascimento, M V Psychosozial-Verlag.

Capra, F. (2006). The web of life: A new understanding of living systems. São Paulo, cultrix.

Conger, J. (2003). O Corpo Da Vergonha: Caráter E Briquedo. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis,

Vol. 12(1): Tradução de Maya Hantower para o Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo.

Da Fonte, Ana. (2016) O Tao das constelações. Recife, Constelar.

Helfaer, P. M. (2007). A vergonha sob a luz do sexo e do autorespeito. Revista Análise Bioenergética, 17, 79-109

Hellinger B. (2007). As ordens do amor. Um guia para o trabalho com constelações com constelações familiares são Paulo, Cultrix.

Koemeda-Lutz M. (2011) Mirror neuros and body psychotherapy. International. Bienergetic Analysis, 2, 130 – 132.

Lowen. A. (1979). O corpo Traído. São Paulo: Summus.

Lowen, A. Bioenergética. São Paulo, Summus. 1983.

Lowen. A. (1986). Medo da vida. Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus.

Lowen, A. (2007). Uma Vida para o Corpo: Autobiografia de Alexander Lowen, São Paulo, Summus.

Maturana. H.; Verden-Zouler (2004). G. Amar e Brincar: fundamentos esquecidos do humano. São Paulo: Athena.

Maturana H. 2001. A Árvore do conhecimento. As bases biológicas da compreensão Humana. São Paulo: Palas Athena.

Maturana H. 1998. Emoções linguagem na educação Política. Belo Horizonte: UFMG.

Minuchin, S. Fishman C,H. (1990). Técnicas de Terapia Familiar. Porto Alegre: Artmed.

Nichols, M. Schwartz, (2007). Terapia familiar – conceitos e métodos. Porto Alegre: Artmed.

Reich, W. (1995). Análise do Caráter. São Paulo: Martins Fontes.

Reich, W. (1994). A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense.

Resneck-Sannes, H. (1991) – Homens, mulheres e vergonha – Women & therapy, Vol 11(2) – text translated into portuguese.

Rosset, S.M. (2008). Terapia de família relacional sistêmica. Revista Brasileira de Terapia Familiar, 1(1), 57-63.

Vasconcellos, M. (2007). *Pensamento Sistêmico. O novo paradigma da ciência*. São Paulo: Papirus.

Winnicott, Donald (1983). *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Sobre a autora

Maria Fernanda Andrade Lima é Local Trainer em Análise Bioenergética, Terapeuta Sistêmica de Casal e Família. Faz parte como professora da Formação Clínica Nacional em Análise Bioenergética, Formação em Terapia de Casal e Família promovida pela Libertas Clínica Escola, em Recife - PE e Natal -RG, Brasil, é Supervisora em ambas as áreas. É Diretora da clínica Horizonte Desenvolvimento Humano. Ministra cursos e palestras pelo Brasil. É autora de artigos no Brasil e da Revista Latino americana de Psicologia Corporal e faz parte da Equipe Editorial. Autora do livro: *Firmando passos: Saúde mental pela prática da convivência*, com os autores Adriana Andrade Lima e Alberon Lopes. (2015) Recife, Libertas.

Corporificação da vergonha e contribuições da teoria do apego

Eliane Regina Marques

Resumo

Este artigo a partir dos conceitos da Teoria do Apego e da visão psicocorporal, se propõe a ampliar a compreensão da emoção vergonha na clínica contemporânea. A sociedade atual, tem sido chamada de “sociedade do espetáculo”, nela as pessoas tem de se destacar e aparecer para garantir a sua existência, aceitação e inclusão. Na prática clínica, um dos grandes entraves e motivo de extremo sofrimento do homem moderno tem sido entrar em contato com a emoção da vergonha. Trata-se de um sentimento comum a toda a humanidade, sua origem advém da experiência narcísica, funcionando como um dos principais reguladores da moralidade e das relações sociais. Ou seja, entender a vergonha é, num certo sentido, entender a natureza humana. Depois de conceituar vergonha, vamos nos deter a suas implicações nos relacionamentos e imergir na sua psicodinâmica, além de pontuar as diferenças existentes entre vergonha e culpa. Sobre a teoria do apego farei uma visão histórica, pontuarei os principais conceitos e classificarei os tipos de apego. Ao cabo farei a conexão entre corpo e vergonha sob a ótica da Análise Bioenergética.

Palavras-chave: vergonha, teoria do apego, corpo, análise bioenergética.

Introdução

Considerando os fenômenos e demandas predominantes na clínica contemporânea, percebe-se que, a vergonha revela-se a partir do sentimento de incapacidade, insuficiência e fracasso diante dos parâmetros exigidos pelo grupo social. Configura-se como forma de sofrimento e dor profunda na medida em que o indivíduo não consegue atingir os ideais, a partir dos quais poderia sentir-se reconhecido e incluído em seu grupo social. Diante deste cenário, o psicanalista e psiquiatra Julio Vertzman declarou que “a vergonha está cada vez mais relacionada, à imagem, e a como essa imagem se distancia dos outros”. A “febre” dos reality shows,

incita a audiência frente à exposição da intimidade do outro. O êxito e autoimagem são mensurados através do número de seguidores nas redes sociais. Os tempos modernos estimulam a “sociedade do espetáculo”, onde há uma supervalorização da imagem, do sucesso, enfim do narcisismo.

A partir da origem da palavra vergonha que remete a acanhamento, retraimento, humilhação, dor causada pelo medo do julgamento e do pressuposto de que é uma emoção comum a todo ser humano, “compreender a vergonha é compreender a natureza humana” (Lewis, 1992).

Pelo fato da vergonha ser uma emoção reguladora da moralidade e dos padrões de comportamento socialmente aceitos, ela causará grande impacto e influência na maneira como o indivíduo percebe e estabelece seus relacionamentos com o mundo externo. O intenso sofrimento psíquico provocado pela sensação de falha e exposição comprometem a empatia, as relações vinculares e o direito ao prazer de ser e estar com o outro. A pessoa envergonhada tem uma visão negativa do seu self, há uma quebra no próprio valor, no senso de identidade. Dentro da psicodinâmica da vergonha destaquei o fato de ser uma emoção que tem sua origem na experiência narcisista e que regula os relacionamentos. Na clínica, acolher a pessoa envergonhada significa estar diante de alguém com um self derrotado, num estado de vulnerabilidade, com uma forma peculiar de estar e viver.

Devido a profundidade traumática, é uma ferida difícil de ser tratada e no processo terapêutico será uma emoção extremamente dolorosa ao ser trazida portanto “a vergonha busca se esconder, com medo de tornar inaceitável o self”. No seu padrão de comportamento, tenderá a fugir, se retirar das relações. Como vergonha e culpa coexistem na maioria dos seres humanos e costumam caminhar juntas, considere importante destacar a diferença entre as duas. A vergonha diz respeito a um sentimento de falta dos padrões morais e sociais, na culpa a atitude adotada feriu os padrões morais. Na culpa foi cometida uma falha com o outro, enquanto na vergonha a falha está em si mesmo.

Um dos pilares teóricos deste trabalho se originou na Teoria do Apego, de Bowlby. Para o autor, os bebês nascem com uma propensão inata para o contato com outro ser humano, isto é, são biologicamente gerados para se vincular com os demais. Ele preconiza também que um modelo internalizado da realidade é construído a partir das primeiras experiências de apego, que será transposto para outras relações

interpessoais. Ele apresenta ainda o conceito de Base Segura, representada pela figura cuidadora capaz de prover, dentro do possível, a proteção e conforto necessários a criança. Mary Ainsworth, através de pesquisas estabeleceu três tipos de apego: seguro, inseguro-evitante, inseguro ambivalente. Um outro tópico abordado foi a vergonha corporificada, pautada teoricamente no olhar da Análise Bioenergética, de Lowen. O autor considera que vergonha e humilhação caminham juntas, ambas roubam a dignidade e o auto-respeito do indivíduo. Acrescenta ainda que o self é corporal e que, a princípio a sua organização é consequência do registro que se estabelece através do encontro do corpo do bebê com o corpo materno. No decorrer do processo de amadurecimento, a segurança advinda da presença materna, dá lugar a segurança no self corporal. A vivência experimentada nesta primeira relação influenciará os relacionamentos futuros do indivíduo. A partir dos pressupostos elencados a proposta do trabalho foi apresentar a contribuição da Teoria do apego dentro da temática da vergonha e favorecer um contato com o tema em pauta: origem, causas, consequências relacionais/vinculares, bem como os registros corporais. Além disso, refletir sobre o tema dentro da clínica na contemporânea.

Sobre a vergonha

Alguns conceitos

Origem da palavra vergonha, do latim *verecundia* ae. desonra, humilhação, ato indecoroso. Acanhamento, constrangimento, retraimento, encolhimento, insegurança efetivada pelo medo do julgamento. Dor causada pelo sentimento de inferioridade. Sentimento desagradável relacionado com o receio de desonra ou ridículo. Sensação de perda de dignidade ou de falta de valor pessoal, rebaixamento. Rubor das faces causado por acanhamento. Sentimento de pudor, decência, moralidade. Ser a vergonha de alguém.

Apesar da grande relevância do tema, emoção vergonha tem sido pouco estudada, pelo menos até a década de oitenta, contudo Aristóteles, Decartes e Pascal, há cerca de quinze anos, retomam a temática através de algumas reflexões filosóficas.

Sartre (1943), afirmou que “a vergonha é sentimento inevitável de estar no mundo”; Já o moralista Jankélevitch referiu “sinto vergonha, logo sou” (1986, p. 450) e para reafirmar tais colocações o psicólogo da contemporaneidade Lewis, postulou que “entender a vergonha é, num certo sentido, entender a natureza humana” (1992, p. 2)

A vergonha é um sentimento universal, faz parte da trajetória de vida do ser humano, sendo vivenciado em diversos momentos. Estará presente em vários contextos, sendo considerada uma emoção reguladora das relações sociais e do comportamento moral do ser humano.

Nas relações sociais

Sabe-se que o ser humano é essencialmente gregário, sendo assim busca interagir, se aproximar do outro, ser aceito e incluído pelo ambiente, de modo a garantir sua existência.

Na busca de aceitação e inclusão o comportamento adotado pelo indivíduo por vezes será aprovado, gerando recompensas e destaques por parte do grupo. Porém, em outros momentos suas atitudes poderão ser rejeitadas, gerando um sentimento de retraimento e vergonha. Schopenhauer (2011) descreveu a vergonha como um sentimento que surge quando as exigências da sociedade não são atendidas, comprometendo a sensação de pertencer e de ser aceito. Portanto, tal sentimento pode ser considerado como um regulador do comportamento socialmente aceito e causará grande impacto e influência na maneira como o indivíduo percebe e estabelece seus relacionamentos com o mundo externo.

É de suma importância compreender a influência da vergonha na dinâmica das emoções, cognições e comportamentos, a partir do momento em que esses três aspectos constituem a construção da personalidade, e conseqüentemente na forma como o indivíduo irá se posicionar e estabelecer seus relacionamentos.

Sabe-se que as emoções incluem a reação das pessoas frente ao seu comportamento, são “auto-relevantes”, ou seja, importantes para o si mesmo. Seguindo esta direção, pode-se destacar a contribuição de Tangney (2011), que inclui o sentimento de vergonha, (juntamente com a culpa, constrangimento e orgulho), ao grupo das emoções “autoconscientes”, pois dependem de reflexões e auto-avaliação.

Vale ressaltar que o processo educacional, a cultura e o ambiente em que a pessoa vive, influenciará diretamente seu comportamento. Será o grupo social que irá estabelecer os padrões de comportamento, regras e limites considerados socialmente adequados. O ser humano para se sentir incluído e aceito necessita que suas atitudes estejam alinhadas às exigidas pela sociedade em que vive. A pessoa tende a comparar seu comportamento com o dos outros; a vergonha traz consigo zum sentimento

de exposição, vulnerabilidade, falha. No desejo de minimizar a vergonha, o indivíduo tenta encobri-la.

Embora, a vergonha seja considerada uma emoção reguladora dos padrões de comportamento e moralidade humana, ela não influencia positivamente as relações sociais, pelo contrário, compromete a construção de relacionamentos saudáveis. As pessoas que vivenciam esta emoção, não se sentem aceitas pelos outros, nem boas o suficiente, não desenvolvem o sentido de pertencer e merecer ser amado do jeito que é (Brown, 2010).

A pessoa envergonhada tem uma visão negativa do seu self, há uma quebra no próprio valor, no senso de identidade, provocados pela intensa dor emocional que é experimentada. A ensaço seria: “há algo de errado comigo”, sentimento de inferioridade, e não em um determinado comportamento, que poderia ser manifestado assim;” Eu fiz algo errado”. Trata-se de um processo delicado e difícil de ser modificado, que provoca atitudes defensivas, gerando um ciclo de comportamentos autodestrutivos, que conduzem ao afastamento social e dificuldades no trato interpessoal, bem como uma baixa tendência a resolução dos conflitos oriundos desta emoção. O intenso sofrimento psíquico provocado pela sensação de falha e exposição comprometem a empatia, as relações vinculares e o direito ao prazer de ser e estar com o outro.

Fatores como a negação das próprias dificuldades, falta de coesão do self, aceitação de si mesmo, o medo do julgamento e a carga agressiva oriunda de toda a frustração, aumentam o sentimento de impotência e baixa estima, comprometendo significativamente o trato com o outro. Mader (2011), aponta que a raiva é uma emoção influenciada pela vergonha, bem como a forma que as pessoas reagem e o modo de lidar com tal sentimento.

Conforme Tangney (2011), pesquisas demonstram que as questões provenientes da vergonha podem desencadear alguns transtornos, tais como: borderline, alimentares, depressão, de ansiedade, fobia social e tendências suicidas. Acredita-se que nesses casos, o nível de profundidade da emoção tenha sido devastador, daí os efeitos tão comprometedores em termos emocionais. Vale pontuar também que a vergonha quando se manifesta num nível mais ameno, ela será guardiã da dignidade do indivíduo

A vergonha se diferencia da timidez e do constrangimento por se tratar de um sentimento mais profundo e de consequências mais comprometedoras para a interação social, podendo trazer como já

apontado no texto, diversos problemas para o bemestar do self como um todo.

A psicodinâmica da vergonha

É um sentimento que faz parte da constituição do ser humano, tem sua origem na experiência narcisista, é um dos principais reguladores nas relações sociais, está no centro do processo de construção da subjetividade da dignidade humana.

Partindo desta premissa, é importante atentar que ao acolher a pessoa envergonhada o terapeuta está diante de alguém com uma vulnerabilidade narcísica, que tem uma forma peculiar de estar e viver. Morrisson (1989), referiu que nesses indivíduos o senso de vergonha “é baseado numa visão intrapsíquica do self como um self fundamentalmente imperfeito, defeituoso. Neles, “a essência da preocupação narcisista é uma ânsia de ser absolutamente único, especial, de suma importância para um outro significativo”. Acrescentou também que nesses indivíduos, o sentimento de vergonha “reflete a experiência subjetiva de ambições de grandiosidade frustradas, tentativas fracassadas para obter compensação pelas ambições ou anseios não realizados para atingir ideais; é a marca registrada do self derrotado num estado de extrema privação, o self não conseguiu atingir suas metas”.

Devido a profundidade traumática, é uma ferida difícil de ser tratada e no processo terapêutico será uma emoção extremamente dolorosa ao ser trazida portanto “a vergonha busca se esconder, com medo de tornar inaceitável o self”. Algumas defesas significativas são: raiva, desprezo, inveja, mania, narcisismo, bem como arrogância, superioridade, e grandiosidade (cf. Morrisson, 1989).

É um sentimento penoso, oriundo de uma falta de limites e valores que provoca na pessoa uma sensação de não estar inteira na vida. É como se estivesse eternamente sendo avaliado pelo olhar do outro, por si mesma. Sente-se diante de um olhar que não legitima suas expectativas e necessidades, conduzindo-a ao movimento de encobrir, fugir deste olhar julgador. Sendo assim, a frustração está sempre presente, pois para ela o “eu ideal” é inatingível, e conseqüentemente não se sente aceita.

A emoção da vergonha costuma vir acompanhada de uma sensação de vulnerabilidade, que está diretamente ligada a um sentimento de fraqueza, imperfeição, fracasso. O indivíduo vive em conflito entre encobrir o verdadeiro sentimento (vulnerabilidade) e lutar para alcançar o

inalcançável. A pessoa exige muito de si mesma, seu padrão de tolerância consigo e com o outro é muito baixo; ela experimenta um profundo sentimento de fracasso e frustração. No seu padrão de comportamento, tenderá a fugir, se esquivar, se retira das relações. Acredita que o outro não a aceitará com tantas “falhas”, é um círculo vicioso e autodestrutivo, o sofrimento e a dor são imensos. Porém como já foi mencionado é uma dinâmica com defesas severas, por isto difícil de ser modificada.

Conforme Tangney (2011), a vergonha faz parte da família das emoções auto-conscientes, onde estão envolvidas sensações de falha, transgressão; para o indivíduo existe um público que o reprova (real ou imaginário), o olhar avaliador remete a sensações muito dolorosas, ele acredita que está encolhido, pequeno, e um profundo sentimento de inutilidade e impotência.

"A vergonha assinala a confissão de uma derrota, a revelação de uma fraqueza, a perda das aparências e da dignidade e a imagem de seu mundo interior desmascarado aos olhos do outro." (Green, 2003, p. 1657)

Para finalizar as questões da psicodinâmica da vergonha, destaco abaixo parte das afirmações contidas no trabalho de Costa J.F. (2012) sobre Sofrimentos Narcísicos.

Costa considera “a vergonha como paradigmática do sofrimento narcísico apontando que a raiz do processo de envergonhamento estaria na questão materna sem a intenção de amor. O sujeito da vergonha seria reconhecido como sujeito único, mas sem qualidades. A representação imaginária solidificou-se em torno do vácuo de ideais de eu maternos. Recorrendo ao referencial winnicottiano, afirma que a mãe ambiente existiu, mas não surgiu espaço para mãe-objeto, formando-se assim uma inconsistência egóica e uma dificuldade do sujeito de se perceber e se sentir como suporte de narrativas positivas. Em outras palavras, haveria algo da ordem de uma falha da função materna na constituição do ego em que os aspectos verdadeiros do self deram lugar a respostas orientadas às demandas do ambiente, criando uma personalidade assentada no falso self. Essa resposta seria característica de personalidades limítrofes, marcadas pela labilidade de condutas defensivas e sintomáticas” (Costa 2012).

Vergonha e culpa

Vergonha e culpa coexistem na maioria dos seres humanos e costumam caminhar juntas, as duas são de grande intensidade, por isto são

confundidas na maioria dos casos, elas abrangem sentimentos de responsabilidade (Tangney e Miller, 1996). Contudo, devem ser diferenciadas no processo psicoterapêutico, visto que apontam para um foco e configurações psíquicas diferentes. A vergonha diz respeito a pessoa, e é de ordem narcísica, há uma avaliação negativa do self, conseqüentemente um sentimento de desvalorização, impotência, desejo de se esconder, fugir, se encolher. A vergonha diz: “eu sou má”, “eu fiz aquela coisa horrível, por isso eu sou uma pessoa horrível, incapaz” a culpa diz: “eu fiz algo mau”, “eu fiz algo horrível com fulano”. A vergonha envolve o sentimento de falta dos padrões morais e sociais, na culpa a atitude adotada feriu os padrões morais.

Portanto, a culpa costuma brotar como resultado de um mal causado ao outro, o outro foi lesado, imaginária ou verdadeiramente, ela é de ordem objetal, há uma avaliação negativa voltada para um determinado comportamento, o sentimento de remorso e arrependimento motivam para uma reparação, que pode ocorrer através de expressões como ; “eu sinto muito”, “não foi minha intenção”, “me desculpe pelo ocorrido”. Porém, em se tratando da vergonha, o mal causado é contra a própria pessoa, o alvo atingido é a autoimagem. Na culpa, existe a possibilidade de reparação, pois está relacionada a uma transgressão específica; na vergonha, não há como restaurar a imagem maculada, pois a sensação é de que houve “uma falha na fabricação”.

Para sintetizar a compreensão segue o quadro abaixo:

Quadro 1. Diferenças entre vergonha e culpa

VERGONHA	CULPA
Mal causado a própria pessoa	Mal causado ao outro
Sua imagem foi atingida	Dirigida a pessoa que foi lesada
Não há conserto para a imagem	É possível uma reparação
A pessoa é o alvo do julgamento	Ditado pela vontade, é uma transgressão
Encobre a fraqueza	Limita a força

VERGONHA	CULPA
Guardiã da realidade interna	Guardiã das relações de objeto
Ordem narcísica	Ordem objetal
Avaliação negativa do self	Avaliação negativa do comportamento
Sentimento de impotência/falha	Sentimento de arrependimento/remorso
Falta dos padrões morais/sociais	A atitude feriu os padrões morais/sociais

Contribuições da teoria do apego

Histórico

A Organização das Nações Unidas (ONU), após a Segunda Guerra Mundial, solicitou ao psiquiatra John Bowlby (1907-1990) que escrevesse um material informativo que pudesse orientar as pessoas, no suporte de órfãos e crianças de rua que ficaram abandonadas. Bowlby deu o nome ao folheto de “privação materna”. A partir das questões levantadas neste trabalho, foi que ele aprofundou suas pesquisas e criou a Teoria do Apego. Ele mencionou que grande parte das questões voltadas para o comportamento e da saúde mental poderiam ser atribuídas à primeira infância. Bowlby em sua teoria postula que os bebês, para garantir sua sobrevivência nascem com uma propensão inata para o contato com outro ser humano, ou seja são biologicamente gerados para se vincular com os demais. Estes comportamentos ele denominou liberadores sociais, que iriam assegurar o contato do bebê com a mãe ou com outra figura de apego. O autor também refere outro componente importante para a sobrevivência que é o medo que os bebês têm diante de estranhos. Por todos esses aspectos a Teoria do Apego é considerada uma teoria relacional.

Bowlby em seus estudos foi influenciado por pesquisadores na área da Etologia, como Konrad Lorenz. E no decorrer do seu caminho, contou com outros colaboradores tais como: Mary Ainsworth, Peter Fonagy e Mary Main.

Principais conceitos

A. A criança tem necessidade inata de estar unida a uma figura principal de apego

Para Bowlby o vínculo primário e mais importante para o bebê deveria ser com a mãe, embora em alguns casos tenha levado em conta outras figuras de apego significativas para a criança. Ele postula que este vínculo se diferencia a nível qualitativo de todos os outros. A ausência ou ruptura da vinculação mãe-bebê, trará consequências sérias ao desenvolvimento emocional da criança, incluindo psicopatias.

Os bebês adotam instintivamente alguns comportamentos de “liberação social” para provocar a aproximação. Eles poderão chorar, sorrir, se mexer, para estimular o contato e interação com os seus cuidadores. Será através desta resposta aos estímulos emitidos para o cuidador, que o bebê irá gradativamente integrando a sua existência. Vale salientar que o fator determinante no processo de desenvolvimento e amadurecimento não é apenas a comida, mas a presença, o cuidado, a ressonância com a necessidade expressa. Com o propósito de manter a sintonia afetiva, esta regulação é estabelecida por meio do que Daniel Stern chamou de “afetos de vitalidade” – são afetos sutis, delicados que demonstram as alterações da sintonia momento-a-momento através da alteração da voz, olhar, ritmo, toque - que serão fatores preponderantes nas relações interpessoais estabelecidas durante toda a vida do indivíduo. Será a partir destas vivências que a pessoa integrará o senso de reconhecimento, merecimento e inclusão no mundo.

B. A criança deverá receber o cuidado contínuo da figura de apego mais importante durante os primeiros anos de vida

Bowlby ressaltou a importância da presença materna até os três primeiros anos de vida. Apontou ainda que a falta de uma figura de apego, a separação ou ruptura na relação mãe-bebê, que ele chamou de privação materna; trará consequências profundas para a criança. A interrupção na continuidade do vínculo, pode ocasionar comprometimentos cognitivos (déficit de inteligência), sociais (comportamento antissocial) e emocionais (psicopatias).

C. A separação de uma figura de apego leva à angústia

Considerando que apego é um tipo de vínculo no qual o senso de segurança de alguém está estreitamente ligado à uma determinada pessoa, chamada figura de apego; esta se tornará uma reguladora das emoções do

bebê, incluindo as experiências de afeto e estresse, bem como a manutenção da conexão vincular.

Tendo como parâmetro o referencial acima, segue abaixo os três estágios de angústia vivenciados pelo bebê:

Protesto: a criança grita, chora, esperneia, tenta segurar a figura de apego, manifestando sua raiva pelo fato de estar sendo deixada.

Desespero: a criança gradativamente vai desistindo de protestar, apesar de ainda demonstrar irritabilidade e total desinteresse por qualquer outro estímulo.

Desapego: Caso a separação permaneça, como sobrevivência, a criança poderá iniciar a interagir com outras pessoas. Porém, manifestará sua raiva e rejeição, quando a sua figura de apego retornar. The child's attachment relationship with their caregiver leads to the development of an internal work model

D. A relação de apego da criança com o seu cuidador leva ao desenvolvimento de um modelo de trabalho interno

O modelo de trabalho interno que for internalizado possibilitará uma compreensão cognitiva do mundo, de si mesmo e dos outros. Todo o processo de futuros relacionamentos serão conduzidos a partir deste modelo e representação mental que ficou registrado internamente. Conforme Bowlby, o principal cuidador e o modelo de trabalho interno serão os referenciais utilizados para os relacionamentos na vida adulta. Portanto, o vínculo social será construído a partir do relacionamento existente entre os pais e o filho.

O modelo de trabalho interno possui três características: um modelo dos outros como de confiança, um modelo do eu como valioso, e um modelo do eu como efetivo ao interagir com outros.

Conforme Mary Ainsworth, quando o cuidador, consegue oferecer segurança ao bebê que tem um organismo imaturo e vulnerável, este funcionará como uma Base Segura, fundamental para que este bebê cresça e se desenvolva, podendo expandir e explorar o ambiente a sua volta. A partir do contato com a Base Segura o bebê poderá “dizer” para a sua figura de apego: “cuide de mim”, “ajude-me”, “brinque comigo”, “eu preciso que você me ajude a explorar o mundo”, “eu preciso que você acolha minha aproximação”, “proteja-me”, “console-me”, “organize meus sentimentos”.

Como já foi apontado acima, a Teoria do apego postula que a qualidade do vínculo que a mãe ou outra figura que cuide da criança oferece, traz consequências ao longo de toda a vida. Se na primeira relação a criança for atendida nas suas necessidades afetivas e de cuidado, é provável que na fase adulta, tenha desenvolvido uma “competência afetiva”, pois aprendeu a acalmar a si e ao outro. Todas as experiências vividas na vinculação primária são elementos essenciais para que no futuro, o indivíduo se sinta reconhecido, compreendido e incluído. Dentro de um processo fluido de amadurecimento, pouco a pouco a pessoa solidificará o seu verdadeiro self, sendo possível reconhecer e entrar em contato consigo e com o outro. A capacidade de estar identificado consigo mesmo permite que o indivíduo possa lidar com os relacionamentos e desafios do mundo. Ele será capaz de sorrir, olhar, chamar, tocar ou agarrar-se, quando desejar e precisar estar com alguém.

Por outro lado, nas famílias disfuncionais, onde o cuidador não é capaz de acolher a expressão espontânea da criança, pelo contrário seu movimento é de distanciamento e retirada do ambiente; podendo reagir de modo agressivo, humilhando, desqualificando, envergonhando, punindo ou atacando a criança. Esses comportamentos provenientes de uma figura de apego, acarretam uma carga emocional intensa, com fortes sentimento de medo, humilhação, desamparo, solidão, confusão.

A criança vive uma ambivalência: ao mesmo tempo que precisa escapar da figura de apego hostil é para ela que correrá buscado proteção. Se sente vulnerável e eposta à perda e ao medo da solidão absoluta, busca se proteger se retraindo, evitando relacionamentos, lançando mão de mecanismos de defesa (dissociação, confusão, paralisia), para garantir a sobrevivência. O que está em jogo é a integridade do self e a existência do indivíduo.

De acordo com Bowlby (1989), comportamento de apego é qualquer comportamento que tenha como objetivo alcançar e manter proximidade com outra pessoa, considerada mais apta a lidar com o mundo. Qualquer situação que provoque medo, insegurança ou coloque em risco o ato de aproximar ou afastar-se do outro, também desencadeia tais comportamentos. A Neurociência Afetiva refere que o hemisfério direito predomina nos primeiros anos de vida, o que sinaliza a importância das emoções nesta fase. Portanto, a comunicação predominante é a não verbal que se manifesta através da expressão facial, olhar, tom de voz, ritmo, movimentos corporais. Fosha, D. (2016), destaca “estas mensagens

emocionais do hemisfério direito são portanto somatosensoriais, visuais, imagísticas. E essas interações quando realizadas através da empatia, ressonância afetiva, olhares compartilhados, ritmos vocais encadeados e prazer com-partilhado, são associados a estados afetivos positivos”.

Tipos de apego

Mary Ainsworth, (1913-1999), era americana, psicóloga do desenvolvimento e ficou conhecida por ter desenvolvido um processo em laboratório que denominou “situação estranha”. O objetivo do seu trabalho era observar o tipo de interação que a mãe ou um adulto (estranho), mantém com a criança num ambiente não familiar. A partir dos resultados observados durante esta pesquisa, foram estabelecidos três padrões de apego: Seguro, Inseguro-Evitante, Inseguro-ambivalente.

A. apego seguro

A criança explora o ambiente na ausência da mãe, mas demonstra angústia quando ela não está presente. Porém, quando a mãe retorna, ela a recebe com excitação. Neste padrão de apego a criança tem capacidade de sentir e lidar com a afetividade do cuidador. É considerado um estilo de apego mais adaptativo. Alguns pesquisadores acreditam que a criança se torna seguramente apegada se a mãe for presente e em condições de suprir as suas necessidades afetivas e emocionais. Já outros estudos referem que o comportamento da mãe pode sofrer influência a partir do comportamento da criança.

B. Apego inseguro

Está subdividido em Evitativo e Ambivalente, em ambos o comportamento está focado nas falhas apresentadas pelo ambiente.

Evitativo: Demonstram indiferença quanto à figura de apego e as pessoas estranhas. Não demonstra interesse em explorar o ambiente, independente de quem esteja presente. A carga emocional se mantém inalterada. Neste padrão a criança lida mas não sente, a defesa para minimizar a dor é a supressão dos sentimentos, por isto não demonstra aflição ao se separar nem alegria pelo retorno, é como se fosse indiferente à figura de apego. Tendência ao isolamento, pois o a interação com o outro é restrito. Acredita-se que esta forma de apego desenvolve-se a partir de um estilo de cuidados mais desprezado, onde as necessidades da criança nem sempre serão atendidas. É como se o que a criança comunicasse não tivesse qualquer influência sobre quem cuida dela.

Ambivalente: Este padrão de apego é conhecido atualmente como apego ambivalente-resistente, a criança denota ansiedade, inquietação. A questão central é a auto-regulação afetiva. Pois a criança sente, mas não sabe lidar com seus afetos. Seu comportamento é ambivalente: chora ao se separar da mãe e não se acalma com a sua presença, continua chorando e agarrada a ela. Para sustentar a relação com a figura de apego, a criança fica aprisionada e tem seu universo de exploração do ambiente limitado, devido ao alto nível de ansiedade pela separação. Este padrão de apego se desenvolve a partir de um estilo de cuidado onde a mãe está mais voltada para as suas próprias demandas do que as do bebê.

C. Apego desorganizado/desorientado (criado por Mary Main)

As crianças que tem este padrão de apego por vezes choram, se jogam no chão ou paralisam ao serem separadas da mãe. A dificuldade afetiva/emocional é significativa. Neste padrão a criança não sente segurança diante da mãe, nem tem recursos emocionais para lidar com a intensidade do afetos que emergem. É um padrão que costuma se desenvolver quando a criança é exposta a sensações de abandono, desamparo, ansiedade, medo e confusão. Tais experiências levam a criança a uma falta de segurança, desorganização, vulnerabilidade e ameaça de desintegração. Utiliza a dissociação e cisão para se proteger, pois precisar de alguém que não transmite confiança é uma experiência muito dolorosa.

Corporificação da vergonha

O olhar da análise bioenergética

“Toda pessoa que carece de sentimento de dignidade e que se sente inadaptada sofre de sentimento de vergonha e humilhação, que pode ser consciente ou inconsciente” (Lowen).

Lowen em seu livro o Prazer, referiu que a vergonha tem sua origem no sentimento de inferioridade. Conforme o autor, toda situação que faça a pessoa se sentir inferior, a deixará envergonhada. Vergonha e humilhação caminham juntas. Para ele, ambas roubam a dignidade e o autorespeito do indivíduo, além do sentimento de que é igual ou tão bom quanto os outros.

Segundo Lowen no ambiente terapêutico, é comum as pessoas dizerem que estão com vergonha de seus sentimentos quando admitem a fragilidade, choram de tristeza ou reconhecem o medo e desamparo vivido. Os pais dizerem a uma criança: “Pare de ser chorona” é uma repressão da dor, a criança vive como uma humilhação.

Lowen escreve no Medo da Vida sobre a “sabedoria do fracasso”, que na essência é o sentimento de vergonha, representando o fracasso no esforço de viver de acordo com as metas, ambições e ideais que estabelece para si. O medo da vida do homem moderno é o medo da vida no corpo, medo de sentir. A energia vital é drenada pela culpa e medo de fracassar (vergonha), além da frustração por não alcançar o ego idealizado.

A emoção da vergonha vem ganhando espaço nos estudos e na literatura, possivelmente devido às exigências da contemporaneidade, onde as pessoas precisam aparecer, se destacar, para garantir o seu lugar no mundo. As demandas da Clínica atual, via de regra, voltadas para a “necessidade de superar dificuldades de falar, de fazer amigos, de se mostrar, enfim de aparecer”.

A Análise Bioenergética oferece a visão do self corporificado, por isto sempre que Lowen se referia ao corpo ele queria dizer, corpo por inteiro, dos pés a cabeça. Seria a pessoa como uma expressão viva de uma consciência e de um espírito, emergindo da base biológica do ser. O autor enfatizou que para enxergar uma pessoa seria necessário ver o contorno, a forma, a configuração e todas as tensões musculares existentes no seu corpo.

“Por trás dos seus pensamentos e sentimentos, meu irmão, está um poderoso comandante, um homem sábio desconhecido – cujo nome é self. Ele reside no seu corpo, ele é o seu corpo. Existe mais razão em seu corpo do que na sua melhor sabedoria” Nietzsche.

Para Lowen (1993) “o bebê nasce com um self, que é um fenômeno biológico, não psicológico”. O autor continua afirmando que o Ego não é o mesmo que self, apesar de fazer parte da personalidade que percebe o self. O ego é uma organização mental, que se desenvolve em conjunto com o crescimento do indivíduo. Na realidade, o ego representa a auto-consciência ou consciência do self. Em 1983, Lowen fala sobre plenitude do self, e a partir daí o senso de self passa a ser definido através da autoconsciência, auto-expressão e autodomínio. Portanto, o self é um aspecto sensível do corpo.

Conforme Guy Tonella, analista bioenergético, o Self precisa de aproximadamente dois anos para amadurecer e conseguir se integrar. Somente depois desse estágio é que o Ego irá se desenvolver como um prolongamento do self.

A princípio, a organização do Self é consequência do registro que se estabelece através do encontro do corpo do bebê com o corpo materno. As experiências organizam-se em formas sensoriais de sons, calor, tato, ritmos e motilidade. A segurança representada inicialmente pela mãe é substituída por uma sensação de segurança no próprio self e no corpo. Para tal, é necessário que a criança se sinta segura em seu vínculo com a mãe Lowen (1997). O prazer vivenciado pela criança consigo mesma e junto com os cuidadores, influenciará a sua capacidade de aprendizado, em todos as áreas inclusive nas suas relações futuras.

Para Winnicott (1994) o self é uma entidade psíquica que enraizada no corpo em função da qualidade dos cuidados maternos recebidos. Lowen (1993) e Damásio (2000) tem uma visão de self biológico que embora inconsciente existe desde o nascimento. “A análise bioenergética postula que a imagem idealizada (falso self) e a grandiosidade que vem acompanhada do sentimento de ser especial, é o corolário da falta de contato adequado com a realidade do corpo, dos sentimentos e com o chão, ou seja, falta de grounding” Weigand. O. (2006. p. 35).

Dentro das manifestações corporais frente ao sentimento de vergonha podem surgir: rubor na face, mãos frias, gagueira, tremor, além da contração muscular, que leva ao encolhimento, em consequência a pessoa tem vontade de fugir, “sair correndo, se esconder”.

Conceito de autorespeito – Helfaer. P.M. (1998)

O analista bioenergético Helfaer P. M, através do seu artigo publicado em 1998, trouxe uma grande contribuição ao estudo da emoção vergonha, através da definição do autorespeito corporal, “o significado do conceito de autorespeito é apreendido levando em conta culpa, vergonha, humilhação e autodepreciação. O autorespeito é a antítese funcional dessas manifestações”. Para o autor, o autorespeito favorece bons sentimentos e respeito mútuo, sendo assim pode ser considerado o lado saudável para a culpa, vergonha e depreciação.

A ênfase do autor é no aspecto corporal e não psicológico do autorespeito. “É baseado na capacidade do indivíduo para se autorregular de acordo com os seus estados orgânicos, desejos e sentimentos, e não apenas bons sentimentos no corpo”. Acrescenta ainda que, no autorespeito há uma conexão profunda com os sentimentos e sensações corporais e uma entrega plena a este fluxo vital. Contudo, vale ressaltar também que o autorespeito poderá ser contaminado por diversas manifestações da

vergonha tais como: auto depreciação, humilhação, fracasso, carência e falta de autonomia.

Considerando que movimento é vida, quando os pais impedem o prazer da criança para saltitar, sorrir e se divertir, eles estarão bloqueando a espontaneidade, o fluxo de vida. A alternativa encontrada pela criança, para sobreviver é o encolhimento, a contração. Sendo assim, o posicionamento parental feito de modo violento e humilha-te, favorece o surgimento da vergonha. Por outro lado, quando a criança é valorizada, estimulada pelos pais na sua expressão, ela se tornará um adulto mais livre e confiante em si mesmo.

“A pessoa que carece de um senso seguro de Self como alguém que se agarra à própria imagem idealizada, grandiosa. Essa grandiosidade pode ser negativa, isto é, grandiosamente ruim ou denegrada. Como perde o senso do próprio corpo, perde o senso de quem realmente é” Lowen.

Considerações finais

Sabe-se desde há muito que a relação cuidador-criança tem forte influência na constituição humana. Estudos comprovam que registros primários de apego ficam codificados no hemisfério direito e ali permanecem não simbolizados mas acessíveis através da comunicação com o corpo numa relação mútua.

Portanto, acredita-se que esse trabalho, à luz da Teoria do Apego, pode contribuir para compreensão da emoção vergonha subsidiando inclusive o manejo clínico. Na contemporaneidade são pungentes as queixas que nos levam, direta ou indiretamente, a identificar a vergonha como cerne do problema. Entender como se deu a relação com sua figura de apego, as implicações no self, bem como detectar os registros corporais manifestados, pode oferecer um olhar ampliado sobre as pessoas que procuram a psico-terapia.

O analista bioenergético tem como foco enxergar a pessoa como um todo, levando em consideração o self corporal e a mobilidade do corpo. A partir desta leitura é possível compreender como a pessoa funciona, atentando para o fato de que a mobilidade sempre está sob a influência de e numa relação dialética com a organização de ego do indivíduo, na maneira como foi formado pela família e pela sua cultura.

Referências

Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44.

Baker, J. (2001) Mourning and the transformation of object relationships: Evidence for the persistence of internal attachment. *Psychoanalytic Psychology*, vol. 18, nº 1, pp. 55-73.

Bilenky, Marina K. Vergonha: sofrimento e dignidade. *Ide* (São Paulo) [online]. 2014, vol.37, n.58, pp. 133-145. ISSN 0101-3106.

Bowlby, J. (1989). Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego (S. M. Barros, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas. (Trabalho original publicado em 1988).

Bowlby, J. (1990). Apego e perda, Vol 1. Apego: a natureza do vínculo (2a ed). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1969).

Bowlby, J. (1997). Formação e rompimento dos laços afetivos (3a ed.). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1979).

Bowlby, J. (1998a). Apego e perda, Vol. 2. Separação: angústia e raiva (3a ed). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1973).

Bowlby, J. (1998b). Apego e Perda, Vol 3. Perda: tristeza e depressão (2a ed). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1973).

Brown, Brene. O poder da vulnerabilidade. TEDx Talks. Houston: 2010. Acessado em 08/10/18.

Carzedda, G. Sentir-se ridículo e o sentimento de vergonha nas experiências físicas durante a análise. *Análise Bioenergética*. 2015 (22) (125-147).

Costa, Carla Filomena. As emoções morais: A vergonha, a culpa, e as bases motivacio-nais do ser humano. Dissertação de mestrado integrado em psicologia. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2009.

Costa, J. F. (2012). Os sobrenomes da vergonha. In J. Vertzman, R. Herzog, T. Pinhei-ro, F. P. Ferreira (Orgs.) *Sofrimentos narcísicos*. Rio de Janeiro: Cia do Freud.

Green, A. (2003). Énigmes de la culpabilité, mystère de la honte. *Revue Française de Psychanalyse*, 67, 1657-1742.

Helfaer, P. M. . Vergonha à luz da sexualidade e autorespeito. In: Heinrich-Clauer V. (org.) *Multiplos saberes em psicologia corporal: análise bioenergética*. Recife: Ed. Libertas . 2015. Vol. I.

Jankelevitch, V. (1986). *L'innocence et la méchanceté - Traité des vertus III*. Paris.

Janin, C. (2006). Por uma teoria psicanalítica da vergonha: vergonha originária, vergonha das origens, origens da vergonha. *Revista de Psicanálise da SPPA*, 13(3), 469-526. (Trabalho original publicado em 2003).

Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press.

Leary, M., & Tangney, J. P. (Orgs.). *Handbook of self and identity*. New York: Guilford Press: 2011.

Lowen, A. *Bioenergética*- São Paulo: Summus, 1982

_____. *Prazer. Uma abordagem criativa da vida*. São Paulo: Summus, 1984, pp. 171-182.

_____. *Medo da vida. Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. pp. 222-232 São Paulo: Summus, 1986.

Mader, Julia Lisa. *O papel da internalização das motivações para a relação nas emoções de culpa e vergonha: influências nas estratégias de conflito e na satisfação relacional*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2011.

Main, M. (2001) *Las categorías organizadas del apego en el infante, en el niño, y en el adulto: Atención flexible versus inflexible bajo estrés relacionado con el apego*. *Revista de Psicoanálisis*, nº 8. Disponível em: www.aperturas.org. Acessado em 2019.

Mello Filho, Julio de. *O ser e o viver: uma visão da obra de Winnicott*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

Morrisson, Andrew P. (1989) *Shame: The underside of Narcisism*. The analytic Press. Hillsdale. NJ.

Pacheco-Ferreira, F. (2012). A angústia e sua relação com a vergonha. In J. Verztman et al. (Orgs.). *Sofrimentos narcísicos* (pp. 165-183). Rio de Janeiro: Cia. de Freud; capes prodoc.

Resneck–Sannes H. Psicobiologia dos afetos: implicações para uma psicoterapia somática. In. Heinrich Clauer V. (org.) *Multiplos saberes em psicologia corporal: análise bioenergética*. Recife: Ed. Libertas . 2015. Vol II.

Tonella, G. As proprieda des reguladoras da relação interpessoal. In *Revista latino americana de psicologia corporal*, ano1, (2), out/2014.

Santos, Andrea da Silva. Diferenças individuais na tendência para a vergonha e culpa: Antecedentes motivacionais. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Lisboa, 2009.

Schopenhauer, Arthur. *Parerga e Paralipomena*. Oxford University Press, 2011.

Schore, A. N. *Affect regulation and the origino f the self*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 1994.

Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.

Venturi, E. & Verztam, J. (2012). Interseções da vergonha: cultura, subjetividade e clínica. In J. Verztman et al. (Orgs.). *Sofrimentos narcísicos* (pp. 119-145). Rio de Janeiro: Cia.de Freud; CAPES PRODOC.

Weigand, O. *Grounding e autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada*. São Paulo: Plexus, 2006.

Winnicott, D. (1982). *O ambiente e os processos de maturação* (I. C. S. OrtizTrad.). Porto Alegre: Artes Médicas. (Trabalho original publicado em 1979).

Zygouris, R. (1995). *Ah! As belas lições!* (C. Koltai, trad.). São Paulo: Escuta..

www.institutocpfl.org.br/2014/05/23/culpa-e-vergonha-na-atualidade-com-julio-verztman/ (acesso em 19/01/19).

Sobre a autora

Eliane Marques é psicóloga clínica. Psicoterapeuta corporal em análise bioenergética (local trainer). Terapeuta de casal e família, abordagem sistêmica. Docente no Libertas Clínica Escola. Formação em psicanálise Winnicottiana (Instituto Brasileiro de Psicanálise Winnicottiana - em andamento). Coordena workshops, grupos terapêuticos, de estudo e de supervisão. Atua em consultório particular na cidade do Recife (Brasil).

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 Vital Life 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)

Idade aproximada	Qualidade do ego a ser desenvolvida	Algumas tarefas e atividades do estágio
0-1	Confiança básica X desconfiança	Confiança na mãe, ou provedor principal.
2-3	Autonomia X vergonha, dúvida.	Novas habilidades físicas, controle dos esfíncteres, a criança aprende a controlar-se mas pode desenvolver vergonha se não se manejar adequadamente a situação.
4-5	Iniciativa X culpa	Organiza atividades em relação a uma meta. Conflito edípico podendo levar a culpa.
6-12	Atividade X inferioridade	Absorve todas as habilidades normais culturais básicas.
13-18	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.
19-25	Intimidade X isolamento	Forma uma ou mais relações de intimidade que vão além do amor adolescente.
26-40	Procriação X estagnação	Tem e cria filhos. Foco na conquista profissional e criatividade, e treinamento da geração seguinte.
41 +	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 esfíncteres, 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 (inicio 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 (inicio 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.

Referencias

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/ - aceso em 10/01/2018.

Bilenky, M K (2014) - Vergonha: sofrimento e dignidade – www.pepsic.bvsalud.org/scielo. Ide (São Paulo) vol.37 no. 58 São Paulo - último acesso em 08/01/2019.

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, Agosto de 2003.

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.

Grounding e vergonha: estabelecendo conexões com nossa vulnerabilidade

Edna Ferreira Lopes

Resumo

As experiências com o sentimento da vergonha ao longo da vida produzem encorajamentos corporais que dificultam a expressão do self. Este artigo objetiva compreender as relações entre grounding, vergonha e vulnerabilidade e suas implicações nos níveis pessoal, relacional e social. As marcas dessas vivências inscritas no corpo dificultam a expressão, espontaneidade e vitalidade do organismo. Com o intuito de trabalhar os bloqueios energéticos, em especial os segmentos oral e cervical, um grupo de exercícios bioenergéticos é descrito como possibilidade terapêutica para ampliação da consciência corporal e fortalecimento do grounding, frente às sensações de vulnerabilidade sentidas, onde a humilhação e a vergonha estão presentes. O recurso imagético, através da imagem fotográfica como a poética, será utilizado com a intenção de ampliar a visão sobre a temática apresentada, mas também como método no processo de favorecer a conexão com o corpo, as sensações e percepções, não havendo nenhuma forma interpretativa da obra ou do autor. O termo Corposuficiente foi desenvolvido em contrapartida às ideias condicionadas de um corpo inferior, inadequado ou incompetente. Nesta visão, a autora entende que cada corpo é plenamente potente para as experiências da sua vida.

Palavras-chave: grounding, vergonha, vulnerabilidade, corposuficiente.

Introdução

Relacionar o grounding como suporte para as sensações corporais e emocionais relacionadas ao sentimento da vergonha nos remete a experiências muitas vezes vividas em nossos primeiros anos de vida.

Estar grounded significa deixarmo-nos sustentar por nossas pernas e pés, significando uma entrega a processos arcaicos da nossa estrutura

animal; assemelha-se a uma profunda fé na vida. Daí ser o grounding o objetivo primário da Análise Bioenergética. Neste sentido, Lowen (1982) afirma “a maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa adentre pernas e pés” (LOWEN, 1982, p.172).

Por sua vez, Lopes (2009) nos diz:

O corpo-terra da mãe ou o de quem exerceu a função materna, delineia no corpo-bebê, as primeiras impressões desta relação com a terra. Nosso primeiro grounding é vivido e construído com e neste outro corpo; que abriga, acolhe, sustenta, ampara. A qualidade desse suporte deixará marcas na relação que irá se estabelecer com o chão e suas correlações subjetivas; de alguma maneira, também estará presente a cada etapa do desenvolvimento do processo de enraizamento, nas diferentes fases da vida. O medo da queda, tão frequente entre nós, pode ter raízes nessas primeiras vivências com o espaço. A sensação de sustentação, traduzida nos sentimentos de confiança e segurança; e as de queda nos sentimentos de fracasso e incapacidade estarão presentes em toda nossa existência (LOPES, 2009, p. 152).

Também Conger (1994) colabora quando afirma que “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” (CONGER, 1994, p. 1).

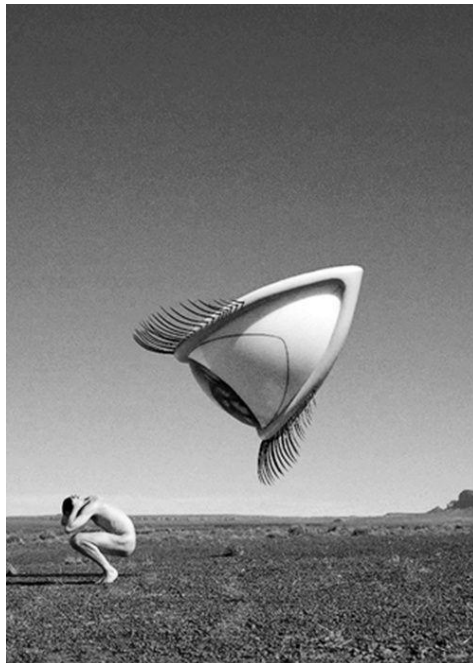
A existência de um ambiente seguro nos permite viver nossas fragilidades e vulnerabilidades, de forma a não interferir negativamente na autoestima, na valorização de si mesmo e confiança na autoexpressão. Os sentimentos de vergonha estão associados à crença de que não somos suficientes, de que algo de errado acontece no nosso corpo, nas manifestações do nosso ser, no estilo de viver a vida e de estar no mundo.

Todo músculo cronicamente tenso no corpo é um músculo assustado, ou não se defenderia com tanta tenacidade contra o fluxo dos sentimentos e da vida. Quando a vida do corpo é forte e vibrante, o sentimento, assim como o tempo, é variável. Assim como o sol pode aparecer depois da chuva, a tristeza pode transformar-se em prazer. As mudanças acontecem na superfície e não perturbam as pulsações profundas que proporcionam uma sensação de bemestar à pessoa. A repressão do sentimento é um processo de insensibilização que diminui a pulsação interna do corpo, sua vitalidade, seu estado de excitação. (LOWEN, 1995, p. 18)

Isso tanto do ponto de vista biológico, onde cada célula do nosso corpo possui uma membrana voltada para dentro e outra para fora, como também do ponto de vista psicológico e social, fazendo-se necessário um intercâmbio entre os processos internos e externos. Esta comunicação se dá em busca de equilíbrio entre essas duas forças que dão ao ser tanto um senso de pertencimento e reconhecimento como de separação, quando necessário a sua sobrevivência existencial.

A vergonha corporificada

Fig. 01 Exercício imagético-corporal 01



Font: Pinterest <https://pin.it/masqn3u3aciget>

Por alguns instantes descanse/pouse seu olhar na imagem acima.

Perceba qual a parte do seu corpo que reage a esta imagem? Quais os músculos que respondem? Ou serão as vísceras? Ou a pele que se arrepia ou sente calor? Que pensamentos, sensações e sentimentos lhe visitam neste momento?

Qual ação seu corpo deseja? Caminhar? Fechar os olhos? Realize a ação e perceba como se sente. Novas percepções surgiram? Se desejar, registre de alguma forma a experiência.

Neste momento, lembramos o que dizia Conger (1994) sobre a vergonha:

A vergonha ocorre sempre que nos sentimos do lado de fora, quando ficamos desconfortavelmente à parte da ação. Vergonha é a experiência emocional de uma quebra em nosso vínculo com outros. Podemos, por exemplo, nos sentir aviltados, humilhados, expostos ou rebaixados pelo que dissemos ou fizemos, pelo que os outros dizem e observam a nosso respeito, ou podemos simplesmente imaginar o seu olhar sobre nós e sofrer, isolados (CONGER, 1994, p. 2)

O corpo, contraído e voltado para si, diminui sua possibilidade de percepção, sua capacidade de ação e, assim, o ciclo da sensação de vulnerabilidade se reproduz traduzindo-se em sentimentos de inadequação e insuficiência.

Kaplan (1978, p. 144) afirma que “a admiração espelhada é uma carícia que desenha orgulhosas pontes no corpo do bebê”. Compreendendo que as sensações corporais e as imagens estão presentes na vida, muito antes do desenvolvimento da linguagem falada, e que são incorporadas à memória mais visceral, deduzimos que essas marcas produzem histórias que permanecem gravadas e inscritas no corpo. As instituições familiares, educacionais, religiosas, sociais e culturais, muitas vezes são inábeis no presenciar, sentir, suportar, apoiar, acolher os sentimentos espontâneos da criança, seja de raiva, rebeldia, desconfiança e medo, como também as manifestações de vitalidade, espontaneidade, criatividade e sexualidade.

Os estereótipos de “criança boa e criança má” valida o que é permitido sentir e expressar, e delibera que todos os outros sentimentos devem ser ocultados e até mesmo impedidos. Anjo e demônio separados causam confusão, ambivalência, rebeldia, falso Self já que ancora o Ser na construção de uma imagem que corresponde aos anseios firmados em códigos e regras distanciados da natureza e necessidades humanas.

Para Lowen (1995), “Todas as sociedades humanas regulamentam o comportamento social de seus membros, mas esses regulamentos avaliam atos, não sentimentos. As sociedades civilizadas que se baseiam no poder ampliam o conceito de culpa e incluem, além dos atos, pensamentos e sentimentos”. Muitas vezes a crítica, a depreciação, a humilhação são atitudes vistas como forma educativa para se chegar a uma conduta valorizada e aceita. Ridicularizar atitudes e comportamentos genuínos da criança, do adolescente e até mesmo do adulto são meios de controle social e relacional. Os indivíduos e grupos de diferentes classes sociais e culturas

muitas vezes são avaliados como transgressores da ordem e, para serem incluídos, necessitam negar sua forma de ser e estar no mundo.

As formas do corpo, suas aptidões e fragilidades, a cor da pele, a maneira de vestir, o jeito de caminhar, o modo de falar, o padrão introvertido ou extrovertido, o status social, entre outros, posiciona o indivíduo ou grupo em categorias que lhes concernem uma condição de pertencimento ou não pertencimento. Em um mundo globalizado, faz-se necessário, para a saúde humana, enxergar as diferenças como possibilidades do criativo da vida, e não com olhos de enquadramento, policiamento e castração. Isso apenas contribui para uma sociedade compartimentada e seletiva.

Autonomia, espontaneidade e sexualidade são expressões e manifestações vitais que são constantemente reprimidas por uma estrutura moral rígida, que perpetua seus valores através das instituições que reproduzem modelos a serem seguidos. Desta forma, a vergonha de si mesmo, do grupo de pertencimento, da cultura ou país de origem se corporifica produzindo diversas formas de ação no campo pessoal, relacional e social, que, muitas vezes, reproduz valores que são contrários a sua própria condição no mundo.

A construção da máscara

A vergonha causa uma perda da conexão com o Self. Muitos caminhos são construídos pela necessidade de dissimular os reais sentimentos de medo, baixa autoestima, desvalorização e negação de potenciais. “O sentimento de vergonha tem um efeito desintegrador na personalidade. Destrói a dignidade do indivíduo e corrói o seu senso de Self” (LOWEN, 1970, p. 177).

Sentindo-se inferiorizada, a pessoa inicia um processo de distanciamento das suas sensações e sentimentos, buscando um porto seguro na formação de uma imagem aceita e valorizada. A negação dos sentimentos de dor, raiva e hostilidade restringe o movimento do corpo, inibindo e enrijecendo músculos, diminuindo os espaços internos dificultando, assim, a expressividade e a espontaneidade. A respiração reduzida amortece os processos de circulação e comunicação entre as várias partes do corpo, diminuindo sensações, percepções e carga energética.

A máscara consonante com o ideal de ego molda características emocionais e corporais, escolhendo o que irá se apresentar ao mundo, e, a

partir de seu filtro inconsciente, seleciona, ao sabor da negociação entre o mundo interno e o mundo externo, comportamentos, pensamentos e ações que serão condizentes com os condicionamentos apreendidos.

Para Lowen (1970, p. 175), “a repressão da expressão emocional é uma forma de resignação que traz consequências para a vitalidade do organismo diminuindo sua capacidade de contração-expansão que caracteriza a fórmula da vida”. Quais as ilusões que sedimentaram este rosto-máscara? A críspação dos músculos da mímica do rosto funciona como defesa aos possíveis ataques de não-aceitação ou humilhação, colaborando com a permanência e ratificação da experiência vivida. Abrir mão da máscara pode trazer de volta os sentimentos de aceitação, recuperando conceitos positivos sobre si mesmo e encontrando potenciais criativos encobertos, mas é preciso encarar o confronto com todos os sentimentos enterrados de menos-valia que, incorporados, atuam de forma inconsciente e se manifestam nos padrões de comportamentos.

Bloqueios corporais e a vergonha

Tomkins (1962, 1963, 1987, apud Conger, 1994, p.1) assinala que “situa a representação da vergonha na face, por causa da musculatura intrincada e sensível presente na expressão facial: Proponho que o afeto seja, em primeiro lugar, um comportamento facial”. No entanto, Conger fala da “vergonha como um impacto no ser corporal como um todo”.

Por sua vez, Taylor (2007) refere que:

A pele é o órgão do tato. Ela é um dos maiores órgãos do corpo e seu desenvolvimento embriológico se dá a partir das mesmas células germinativas do cérebro. Quando despertamos a pele através de experiências prazerosas ou dolorosas, despertamos o cérebro; um cérebro alerta, por sua vez, produz sensibilidade na pele (TAYLOR, 2007, p. 34).

Assim, os órgãos dos sentidos recebem e filtram informações que vem do mundo interior e exterior. Captamos, desde muito cedo, os sinais dos afetos e reagimos comunicando nossas impressões, construindo as interpretações que presentes em nosso organismo funcionam como norte para nossas ações.

Na história do desenvolvimento animal, o sentido do olfato é o primeiro dos sentidos de longa distância a se desenvolver. Tato, propriocepção e paladar requerem contato físico com um estímulo interior, ou nas bordas da cinesfera do corpo, mas os sentidos do olfato, audição e

visão são todos adaptados para a consciência de longo alcance (TAYLOR, 2007, p. 76).

O sentimento da vergonha captado pelos sentidos, muitas vezes, manifestase nas expressões corporais de um olhar sem brilho e cabisbaixo, ombros curvados, pélvis retirada, baixa carga energética, pouca conexão com a terra. Dependendo da intensidade e frequência deste sentimento na vida do indivíduo, pode se tornar uma postura crônica, onde rigidez muscular, diminuição dos espaços internos entre os órgãos, pouca fluidez na circulação do sangue e outros líquidos irá conduzir a pouca mobilidade e expressividade, reforçando o lugar de inadequação no mundo.

Na unidade do corpo, esses processos estão acontecendo de forma simultânea, em grande parte inconscientemente. Trazer à consciência o movimento, sua qualidade e história, sua atuação nos comportamentos, escolhas, emoções, faznos compreender nossa forma de estar no mundo como também consolidar novas posturas corporais e emocionais.

Os segmentos corporais que darei ênfase neste trabalho dizem respeito ao oral e cervical. Anatomicamente, os segmentos incluem: a) O segmento oral, que inclui as estruturas internas da boca, dentes e gengiva, músculos da expressão facial, músculos da mastigação, língua, glândulas salivares, palato, nasofaringe, bucofaringe, sistema gustativo, mandíbula, entre outros. b) O segmento cervical, que inclui músculos do pescoço como o trapézio, esternocleidomastóideo, escaleno; músculos da deglutição, osso hióide, epiglote, laringofaringe, esôfago, laringe, traqueia, glândula tireóide, garganta; vértebras cervicais.

No segmento oral e cervical, como reação aos sentimentos de vergonha e raiva contidas, podemos encontrar tensão em todas essas estruturas citadas, tornandoas rígidas, endurecidas ou, no outro contraponto, com pouca plasticidade e tônus. De qualquer maneira, o movimento natural de contração e expansão; de carga e descarga será prejudicado, causando impacto no organismo como um todo.

Na boca, iniciase o processo da digestão, que é a ingestão do alimento e, nesta visão, podemos realizar uma analogia com as emoções percorrendo simbolicamente as mesmas etapas do processo digestivo: ingestão, assimilação, elaboração e eliminação. Muitas vezes, nos “engasgamos” com sentimentos e emoções; noutras, podemos perder o filtro seletivo e assimilar alimentos nocivos à integridade corporal e emocional. Por vezes, cuspir ou vomitar são mecanismos que o organismo

utiliza para livrar-se da agressão sentida, quando invadido em seu espaço privado.

Um sentimento, uma ação impedida de expressão cria caminhos e acessos para sua manifestação. Por vezes, o corpo adoece, inflama, congela, amortece, explode, enlouquece, não antes de buscar manter-se integrado, resistente, conectado e protegido. Nessa economia energética são produzidas as couraças que, no estado crônico, dificulta a expressão da vitalidade e alegria natural do corpo.

O fluxo do rio necessita de margens consistentes para o suporte e continência da água, mas também de espaço aberto para que siga seu destino. Pode-se aplicar essa imagem ao nosso funcionamento orgânico, onde os impulsos, sentimentos, sensações, pensamentos e ações necessitam de limites e liberação; contenção e abertura; sustentação e liberdade para perceber os próprios sentimentos e necessidades.

Trabalhando a Vergonha no corpo

Fig. 02 Exercício imagético-corporal 02



Font: Pinterest <https://pin.it/sghlhvdyoi5mn>

Ao olhar a imagem acima o que você observa como reação no seu corpo? Como você respira? Como seria corporificar essa forma? Como se sente agora? Quer realizar algum movimento? A ação/movimento

modifica padrões de comportamento e tem reflexo nos mais diferentes sistemas do organismo.

Qual a minha história com a vergonha? Quais suas experiências pessoais e clínicas como analista em bioenergética com a vergonha?

A inspiração para organizar essa série de exercícios que foram apresentados no PDW Salvador (Brasil), em 2018, teve raízes em algumas experiências que motivaram aprofundar o estudo da vergonha. Em primeiro lugar, a lembrança de uma sessão terapêutica vivida enquanto aluna na formação de analista em bioenergética CBT, com o trainer internacional Jean Marc Guilherme, no ano de 1999. Aquele momento representou um divisor de águas no que diz respeito a minha expressividade, sendo um marco na história do meu crescimento pessoal. Relatarei apenas dois trechos da sessão como ilustração dos pontos que contribuíram na construção da sequência dos exercícios corporais que descreverei mais adiante.

Sessão Trecho 1 - Trabalhando nos músculos rígidos do meu pescoço ajudou-me a ampliar minha consciência corporal e, à medida em que consegui ceder aos meus próprios sentimentos, deime conta da vergonha inscrita no meu corpo, em especial no rosto. As tensões nos músculos do pescoço, no maxilar, impediam movimentos de liberação da raiva e da espontaneidade inibida desde muito cedo, por sentimentos de obediência excessiva.

Sessão Trecho 2 - Em determinado momento foi pedido que estirasse a língua significando “dar a língua”, não com subterfúgios ou às escondidas, mas como enfrentamento e direcionamento da inconformidade à condição de opressão, e isto se tornou para mim o ápice da sessão na qual enfrentei sentimentos de medo e ao mesmo tempo uma excitação que me levou à libertação do movimento e de inibições corporais muito primitivas.

No Brasil, e em outras partes do mundo, “dar a língua” é uma expressão corporal muito frequente entre as crianças que se sentem desrespeitadas ou atingidas, de forma agressiva, no seu espaço pessoal. É uma demonstração de desagrado. Por esta atitude de “dar a língua” ser compreendida pelos códigos da boa educação como falta de respeito à autoridade, e não como manifestação de repúdio à agressão recebida, em geral é um ato realizado às escondidas e, quando surpreendida, a criança frequentemente é repreendida e, por vezes, castigada.

Sessão Trecho 3 – “Dar a língua” no processo terapêutico foi para mim revolucionário e organizador. Recuperei minha dignidade de ser e pertencer a um lugar no mundo. Os sons produzidos nesta manifestação possibilitaram ao músculo da língua encontrar movimento e fluidez, ocupando todo o espaço da boca e, assim, ocupando os espaços que foram restritos e padronizados na vida.

Entregar-me à proposta terapêutica e estirar a língua para fora da boca, deixando os sons e movimentos corporais livres para seguir seu fluxo, permitiu que memórias fossem reveladas e confrontadas, o que tornou a experiência, a princípio, aterrorizante, excitante e, por fim, libertadora. Ao relembrar esse momento, honro o mestre Jean Marc Guilherme. Obrigada!

Encontrei em muitos clientes a presença dos sentimentos de vergonha, humilhação, culpa e os concomitantes bloqueios corporais, tais como: músculos contraídos, rostos inexpressivos, olhos apreensivos e cabisbaixos, pescoço tenso e inclinado para baixo, maxilares rígidos, deglutição difícil, respiração ofegante ou paralisada, calor ou frieza do rosto e mãos, pensamentos confusos de inabilidade e inadequação. Eles apresentavam também dificuldades de falar, cantar, rir, entre outras expressões relacionadas ao prazer, ao espontâneo, à liberdade, à autonomia, que se tornam ausentes na presença dos sentimentos de inferioridade oriundos da vergonha.

Neste sentido, o “dar a língua” na transferência relacional do setting terapêutico se torna um exercício de retomada da autonomia, um ato de coerência com a hostilidade sentida e embotada pelo medo, moral, desejo de ser aceito e amado. Reagindo com o corpo e sua subjetividade à humilhação sentida, a pessoa se conecta com a força transgressora criativa da criança, que brinca com a expressão ativa dos seus sentimentos no mundo.

Recentemente, estando na formação de Educação somática pelo método Body Mind Movement, desenvolvido por Mark Chandlee Taylor, no curso de Músculos coordenado por Lou Sturm, educadora somática neste método, em Recife/PE Brasil, no ano de 2017, experimentei a massagem da língua, que irei descrever mais adiante. Realizando associações entre o exercício de “dar a língua” e a massagem no músculo da língua, associadas às experiências clínicas, organizei a sequência dos exercícios focalizando o tema da vergonha, grounding e vulnerabilidade.

Exercícios Parte 1 – Temática Vulnerabilidade

Iniciar com o grupo em pé e em círculo. Sentir os pés e pernas e o contato destes com o chão. Respirar profundamente e, em seguida, caminhar pela sala, percorrendo o espaço. Sentir a qualidade de seu grounding e de sua respiração.

O grupo irá receber a consigna de que em algum momento desta caminhada pela sala, de maneira aleatória, alguns deveriam deitar no chão. E assim sucessivamente uns estariam andando e outros estariam deitados e a cada momento esses papéis seriam trocados. Respirar e perceber como se sente quando caminha e quando está deitado no chão.

No segundo momento, a proposta é caminhar e cair (deitar no chão) e aguardar que alguém venha lhe levantar. Observar a respiração, os sentimentos e os pensamentos presentes.

No terceiro momento, caminhar e deitar no chão e só ser levantado por alguém quando sinalizar que quer ajuda. Observar o que se move no seu corpo, os sentimentos presentes e as partes do seu corpo que se mobilizam para a ação ou ficam inertes.

Caminhar pela sala, parar em algum lugar e realizar o grounding invertido. Respirar e sentir a qualidade de sua conexão com o chão, neste momento.

Continuar a caminhada, percebendo como sente no corpo a vulnerabilidade da queda, os sentimentos de estar no chão e as simbologias associadas a esse lugar, como a necessidade de pedir ajuda, a espera, os olhares, entre outros.

Exercícios Parte 2 – Temática Vergonha

Formar uma dupla onde uma pessoa será “A” e a outra “B”. De frente uma para a outra, a pessoa “A” fecha os olhos e procura trazer a memória uma experiência de vergonha vivida em sua vida, tomando consciência do que esta lembrança provoca em seu corpo, respiração e movimento. Ficar por um momento no grounding invertido. A pessoa “B” apenas observa o que se passa no corpo e nas expressões da pessoa “A”. E a dupla troca de papéis.

Por alguns minutos “A e B” conversam sobre as experiências vividas no corpo ao relembrar a vergonha sentida.

Esta dupla permanece e uma pessoa frente a outra irá realizar em si própria movimentos circulares na cabeça, para a direita e depois para a esquerda. Levando a cabeça para trás, massagear suavemente a parte

anterior do pescoço e, ao trazer a cabeça para frente, massagear a parte posterior do pescoço. Sentir a mobilidade desses músculos frente ao movimento.

Com as mãos, tocar o couro cabeludo, mobilizar os músculos da mímica facial e do pescoço, sentindo a pele, o tônus, a qualidade dessas estruturas, se estão enrijecidas ou flexíveis; manter a respiração profunda, soltando o som de algum incômodo ou prazer. Massagear com a língua a parte interna da boca, incluindo os dentes, ampliar o espaço de abertura da boca, percebendo esta cavidade e sua dimensão.

Cada pessoa volta a ficar na posição do grounding invertido.

Voltando a estarem em pé, “A” e “B” deverão encontrar um espaço na sala onde possam realizar uma sessão de 15min para cada pessoa, com o objetivo de realizar manobras e exercícios bioenergéticos para liberação da tensão nos segmentos oral e cervical.

Após as sessões, cada pessoa irá massagear a própria língua com uma gaze enrolada na mesma ou tocando diretamente com as mãos. Estirar a língua, sentir sua textura, peso, volume, marcas, tensões, dobramentos, cheiro, aspereza, movimentos voluntários e involuntários, como também sensações, imagens, sentimentos e pensamentos que possam emergir com esta experiência.

Caminhar pela sala com sua língua solta, à mostra, e perceber o que sente, em si e nos outros, quando “dá a língua”. Sente-se grounded? Como mantém seu foco interno e externo? Quais ações deseja realizar?

Após alguns minutos, a dupla irá fazer uma sessão de 10min para cada uma, iniciando por “A”, que ficará em frente a pessoa “B” e, no contato do olhar, irá projetar uma lembrança, pessoa ou situação em que sentiu vergonha e, no seu tempo, experimentar “dar a língua”, sinalizando seu protesto, indignação e hostilidade. Em seguida, trocar de papéis.

Exercícios Parte 3 – Temática Grounding, Vergonha e Vulnerabilidade

As duplas se separam e cada pessoa volta a andar pela sala. Como sente que ocupa seu corpo, neste espaço? Qual desenho que se forma com seu caminhar? Que imagens internas são produzidas e como se manifestam na relação com o grupo? Neste instante, como reage aos sentimentos evocados nos exercícios? Que movimentos surgem no corpo?

Refazer o círculo com as pessoas em pé, com os joelhos flexionados, a coluna ereta, a cabeça encaixada, o peito aberto e as mãos dadas. Na postura do grounding em pé, sentir a conexão com a terra e com o grupo. Não reprimir a vergonha, mas reconhecer o lugar que esta ocupa na amplitude da vida. Por um momento, olhar nos olhos uns dos outros e respirar a vulnerabilidade de todos nós.

Grounding, Vergonha e Criatividade

Fig. 03 Exercício imagético-corporal 03



Font: Pinterest <https://pin.it/c7gekwj4drl42e>

Vários sentimentos encobrem a vergonha. Esta, cria diversas facetas que dificultam o confronto e que se mostram através dos emaranhados de fios da nossa história. Por onde iniciar o processo de desenrolar essa trama tão bem tecida de corpo, emoção e pensamento, que, de tão perfeita, apenas percebemos seus efeitos na vida pessoal e coletiva. Meireles, na poesia Retrato, indaga:

Eu não tinha este rosto de hoje,
Assim calmo, assim triste, assim magro,
Nem estes olhos tão vazios,
Nem o lábio amargo.

Eu não tinha essas mãos sem força,
Tão paradas e frias e mortas;
Eu não tinha este coração
Que nem se mostra.

Eu não dei conta por esta mudança,
Tão simples, tão certa, tão fácil:
- Em que espelho ficou perdida
A minha face?

Taylor (2017, p. 6) nos afirma que “A forma habitual de sentir o mundo afeta diretamente a forma como nos movemos”. A necessidade de ampliar a visão de mundo possibilita uma nova perspectiva sobre o mesmo, sobre si e o outro. Cultivar no adulto o olhar curioso da criança, a abertura para novos aprendizados, a flexibilidade de permanecer um aprendiz mesmo com grande bagagem de experiências, é um desafio diário em uma sociedade do conformismo e da padronização. Assim, criar é um ato revolucionário.

Na vergonha, estão contidos potenciais criativos que quando liberados estarão a serviço de uma personalidade mais rica. Os medos servem como barreiras ao processo criativo na vida. Faz-se necessário reconhecê-los, possibilitar espaço para expressão, liberar a energia contida nos músculos que tentam anular sua força e autonomia. A vergonha detém todos os aspectos de uma sombra poderosa e vital, mas também dá noção dos limites impostos pela moral, códigos, cultura

A criatividade é uma das funções vitais básicas que possibilitou todo desenvolvimento do humano na terra. Em Lowen (1970, p. 207) encontramos que “prazer e criatividade, ambos encontram-se intimamente relacionados, pois o prazer fornece a motivação e a energia ao processo criativo que, por sua vez, aumenta o prazer e a alegria de viver. Com prazer, a vida é uma aventura criativa; sem ele é uma luta pela sobrevivência”.

Aliado a este pensamento Nachmanovitch (1993) ressalta que:

Através da brincadeira ou da diversão, os animais, as pessoas ou as sociedades experimentam todos os tipos de combinações e permutas de formas corporais, formas sociais, formas de pensamento, imagens e regras que não seriam possíveis num mundo regido apenas por valores imediatos de sobrevivência. A criatura que brinca está mais apta a se adaptar a mudanças de contextos e de condições (NACHMANOVITCH, 1993, p. 51)

O brincar, tanto na manutenção como no despertar da espontaneidade, assertividade, autenticidade, constrói um senso de presença, fazendo da vida uma experiência real e significativa.

Lowen, em seu livro *Alegria* (1995), aprofunda a importância deste sentimento para a saúde do corpo e entrega a vida. E diz:

A liberdade interior manifesta-se na graciosidade do corpo, em sua suavidade e vitalidade. Corresponde a estar livre de culpa, vergonha e constrangimento. É uma qualidade de ser que todos os animais selvagens possuem, mas que está ausente na maioria dos seres civilizados. É a expressão livre da inocência, de um modo de agir espontâneo, sem artifícios e verdadeiro para o Self (LOWEN, 1995, p. 189).

Grounding - Liberando a potência criativa

Como dissemos, há uma infinita gama de experiências corporais e imagéticas incorporadas antes da experiência com a palavra, portanto, todo e qualquer ato significativo entre bebê e as pessoas que cuidam dele têm enorme importância na construção da identidade de si mesmo.

Acolhimento ou afastamento; crítica ou compreensão; aceitação ou humilhação, irão deixar marcas e conceitos que poderão ajudar na sua autoestima ou guiá-lo a sentimentos de inadequação e vergonha. Nachmanovich (1993) reflete que:

As vezes precisamos enfrentar uma batalha dolorosa para chegar ao ponto de não sentirmos mais medo da criança que vive dentro de nós. Frequentemente sentimos que as pessoas não nos levam a sério, ou não nos julgam suficientemente qualificados. Para sermos aceitos, esquecemos nossa fonte interior e nos protegemos por trás das rígidas máscaras que a sociedade nos impõe (NACHMANOVITCH, 1993, p. 56).

A árvore da vergonha e a árvore da vida

A imagem da árvore como simbologia para estar grounded diz respeito à representação para o ser humano de ser conectado às suas raízes

(terra, chão, pés, ancestralidade, cultura) por onde recebe o alimento físico e emocional; realiza os processos de carga e descarga e vivencia sua condição de verticalidade. Na planta, é por meio das raízes que a árvore se fixa ao solo, absorvendo água e os demais nutrientes necessários a sua sobrevivência. No tronco, faz-se a interligação entre raiz e folha. Através de vasos condutores, a seiva bruta é levada até as folhas e, destas, sai seiva elaborada que segue até o restante da planta.

O organismo humano com toda a rede de sistemas funcionando interligado espelha a árvore. A fotossíntese como um processo criativo de transformação nos traz à consciência que a criatividade vai além da experiência humana, sendo inerente à vida em todas as manifestações. Estar grounded, nesta perspectiva, torna-se uma postura ecológica, pois, honrando a terra e o estar ancorado nela, pode-se mudar a visão utilitária do planeta e ampliar o conceito de criatividade, para estar alinhado aos processos vitais dando suporte e sendo apoiado pelos mesmos.

Fig. 04 A árvore da vergonha



Font: Pinterest <https://pin.it/g5m6dv5fb36gzq>

A metáfora da árvore da vergonha mostra suas bases apoiada em terra “daninha”, com os nutrientes da rejeição, abuso, abandono, necessidades não vistas, que dificilmente promoverá bons frutos, no sentido da doçura natural de um fruto nutrido no amor e aceitação. Na copa, como resultado do alimento recebido, sentimentos de baixa autoestima, perfeccionismo, ansiedade, adicções, destrutividade, inveja, solidão, controle. Em seu tronco, está escrito algumas ações para que esse

ciclo ganhe outro percurso através da expressão e recuperação do poder, no sentido do encontro com o Self.

Fig. 05 A árvore da vida



Font: Own collection

A árvore da vida onde o alimento da terra fértil dará frutos doces, graciosos e vitais. A sua complexidade vive na simplicidade. Diante da vida...é viver!

Exercício imagético – corporal 03

Em pé, perceba seu corpo como metáfora da árvore. Sinta as raízes, tronco e copa. Em grounding, respire e sinta a interligação destas partes formando o todo do seu organismo.

Existe alguma árvore próxima de você? Vá até ela, se possível, amplie seus sentidos e sinta a ressonância no seu estar grounded.

Corporificar a experiência criando um movimento, uma dança, um desenho, possibilita ampliar a consciência da mesma.

Estar grounded permite usufruir da essência da vida, significando flexibilidade suficiente diante dos desafios e consistência necessária para manter-se em equilíbrio. Reconhecer a sabedoria do corpo e suas necessidades básicas de respiração, movimento, expressão, criatividade e sexualidade. Liberdade, autonomia e limites no diálogo com as possibilidades externas e daí organizar uma ação eficiente para que o organismo mantenha-se ancorado, vibrante e em consonância com a ética humana.

Grounding e vulnerabilidade

Lowen (1970, p. 227) menciona que “os passos oriundos de uma posição defensiva do controle do ego em direção à posição exposta da atitude criativa são dados pelo paciente á medida que ele caminha para a realidade”. E cita cinco passos pertinentes a este processo, que são: o primeiro, é sua identificação com o corpo; o segundo, é o reconhecimento do princípio do prazer como a base das nossas atitudes conscientes; o terceiro, é a aceitação dos próprios sentimentos; o quarto, é a compreensão da interdependência de todas as funções da personalidade; e o quinto, é a humildade que é a compreensão do relativo desamparo em que nos encontramos no universo.

Com a colocação “à posição exposta da atitude criativa” Lowen (1970, p. 227) nos remete aos sentimentos de vulnerabilidade, quando as máscaras são descongeladas e o Self, a instância criativa original, pode se apresentar frente ao mundo. O processo em análise bioenergética inicia por desdobrar os fios da memória corporal, onde as dores e os sabores se confundem; os nós, aos poucos liberados, fazem surgir autenticidade e flexibilidade. Assim, o corpo vibra.

Os medos do fracasso, de não ser digno de amor e aceitação, do ridículo, do erro, da humilhação, sob o olhar da realidade, encontra novas percepções de si e da história vivida, abrindo espaços internos de entrega ao corpo e à condição humana. Estar enraizado inclui ancorar os mais diversos sentimentos, ter a condição de expressá-los e contê-los a partir da realidade interna e externa de forma não-reativa, mas criativa e integrada ao todo.

Kali, deusa hindu da criação, preservação e destruição manifesta a fusão de contrários, vida, morte e renascimento. Aspecto positivo e negativo da criação e em sua representação encontra-se com uma grande língua exposta onde incita a superação dos medos, não pelo caminho da negação, mas pelo enfrentamento e aceitação como bemvidos.

Fig. 06 – Kali



Font: Pinterest <https://pin.it/07d343r2gPTsjP>

Retomar a expressão corporal, “dar a língua” e observar que nela se inclui os sentimentos de liberdade, assertividade, não-conformismo, beleza, aceitação de partes do corpo que socialmente são vistas como não apresentáveis ao público, resistência, criatividade, recusa à submissão, sexualidade, limites, coragem, ratifica a necessidade do fortalecimento desta manifestação no adulto, não necessariamente no ato físico de “dar a língua”, mas na metáfora do seu significado. O grounding enquanto atitude corporal-mente internalizada, dá suporte e continência à totalidade dos sentimentos.

Corpo-suficiente: um olhar revigorado a partir da vergonha

O sentido do termo Corposuficiente desenvolvido pela autora, a partir das explorações sobre o tema da vergonha e sua conexão com as sensações de vulnerabilidade, tem a intenção de pontuar que todo e qualquer corpo possui o essencial, o necessário para as experiências da sua vida.

Na contramão da marca corporal que os sentimentos de vergonha e humilhação impõem ao organismo, seja de inadequação ou insuficiência, este olhar deseja contribuir na aceitação da diversidade humana e que esta se manifeste nas inumeráveis formas de criar vida neste planeta.

A liberdade interior manifesta-se na graciosidade do corpo, em sua suavidade e vitalidade. Corresponde a estar livre de culpa, vergonha e constrangimento. É uma qualidade de ser que todos os animais selvagens possuem, mas que está ausente na maioria dos seres civilizados. É a expressão física da inocência, de um modo de agir espontâneo, sem artifícios e verdadeiro para o Self (LOWEN, 1995, p. 23)

A potência criativa traduzida em Reich pelo “caráter genital” e em Lowen na “primeira natureza” é reconhecida como inerente a nossa parte

animal tão necessária para continuarmos a ser humanos. É deste núcleo que emerge nossos sentidos de pertencimento, sobrevivência, criatividade e sexualidade.

Ao longo da história da humanidade, a vida, na sua amplitude, foi negada e perseguida por estruturas sociais endurecidas, fincadas na tradição e com pouca abertura à renovação, que, paradoxalmente, é intrínseca ao viver. Reich cria o termo “vida-viva”, declarando que existem diferenças entre o estar aberto, livre e em movimento que denota uma sintonia com os processos vitais do organismo e a atitude de negação, contenção e aprisionamento destes.

Em Podres Poderes, Veloso (1984) canta:

Enquanto os homens exercem seus podres poderes;
“Índios e padres e bichas, negros e mulheres,
e adolescentes fazem o carnaval”.

E segue: “eu quero aproximar o meu cantar vagabundo
Daqueles que zelam pela ALEGRIA do mundo.”

Por sua vez, Lowen (1995) enfatiza que:

Há dor na vida, assim como prazer, mas podemos aceitar a dor desde que não estejamos presos a ela. Podemos aceitar a perda, se soubermos que não estamos condenados a um luto contínuo. Podemos aceitar a noite porque sabemos que o dia nascerá, e podemos aceitar a tristeza quando sabemos que a alegria brotará novamente. Mas a alegria só pode brotar quando nosso espírito é livre. Infelizmente, muitas pessoas têm sido anuladas, e para elas a alegria não é possível enquanto não se curarem (LOWEN, 1995, p. 19)

Portanto, pessoas, sociedades e culturas desenvolvem formas de repelir o movimento espontâneo da vida, supervalorizando atitudes ditas civilizadas que, em grande parte, excluem o simples, o natural, a instabilidade, a intuição, a impermanência, de forma a desenvolver uma maquiagem da vida, que reforça o desenraizamento e que alimenta o ciclo vigente.

De acordo com Lowen (2007, p. 165) “o objetivo do meu trabalho terapêutico é ajudar as pessoas a recuperar seu sentimento de ligação com a vida e com os outros. Tornar-se enraizado é a única maneira de recuperar essa ligação”. Restabelecer o grounding é encontrar apoio para a

vulnerabilidade, fluidez, força, mobilidade sendo suporte para a libertação dos roteiros préestabelecidos, que são impedimentos à expressão criativa dos sentimentos de aventura e entrega à vida.

Desta maneira, o trabalho corporal em Análise Bioenergética possibilita vários deslocamentos na estrutura somática e psíquica, colaborando para mudanças de perspectiva sobre si mesmo e o mundo. Recuperar os recantos de sensibilidade do corpo para acolher as diferentes formas de Ser é dar suporte a singularidade e complexidade da vida.

Considerações finais

Estabelecer reflexões acerca do grounding, a vergonha e os sentimentos de vulnerabilidade se apresenta como o tema deste artigo. O foco nos bloqueios corporais, em especial os localizados nos segmentos oral e cervical, tem finalidade de compreender os aspectos somáticos e psíquicos na formação de um falso Self, simbolizado pela construção da máscara pessoal e social, quando da presença na vida do indivíduo de sentimentos de vergonha e humilhação. Um protocolo de exercícios foi desenvolvido com o intuito de promover consciência da vergonha corporificada e de suas manifestações nos níveis pessoal, relacional e social. A exploração do músculo da língua tem uma importância central neste estudo. Geralmente, na cultura ocidental, a expressão física das crianças de “dar a língua”, nas situações em que se sentem invadidas ou desrespeitadas, é recebida pelos adultos como um enfrentamento à sua autoridade, sendo muitas vezes punida. Em contrapartida, o Ser espontâneo, assertivo, criativo é constantemente refreado onde a vergonha se instala, causando sensações de vulnerabilidade e desenraizamento. Grounding, criatividade, autonomia, entre outros, foram recursos apresentados para a recuperação e resgate do corpo livre das amarras oriundas dos sentimentos de inferioridade, menos valia e inadequação.

A autora desenvolveu um recurso de leitura de imagens, denominado Exercício imagético-corporal, com o intuito de mobilizar o corpo a partir das imagens, e vice-versa, sendo explorado como um método a ser usado em paralelo aos processos corporais de liberação de bloqueios energéticos.

Esta proposta tem origem no conhecimento de que nossas memórias corporais e imagéticas estão presentes muito antes do advento da fala e que contém um arsenal rico e profundo de histórias sobre nós mesmos, com possibilidade de serem mobilizadas através do corpo e da imagem.

Também vimos o potencial criativo da vergonha e que ao reconhecê-la e integrá-la à consciência se torna possível reacender a noção de limites e a capacidade de perceber e construir espaços seguros para a expressão. O termo *Corposuficiente* foi introduzido como compreensão de que todo e qualquer corpo possui a semente de ser capaz, de ser potente. O tema da vergonha é por demais instigante e profundo tanto na esfera individual e social como também enquanto clientes e terapeutas em Análise Bioenergética; nos espaços de educação e clínica social; no campo da pesquisa e onde se possa lançar mão dos processos corporais na ampliação dos espaços internos e externos de sensibilidade, para o respeito e valorização da diversidade da vida.

A partir dessas considerações, concluo oferecendo uma frase da poesia *As contradições do Corpo* de Carlos Drummond de Andrade, como uma atitude-convite à voz, ao gesto, à espontaneidade, ao limite, à vergonha, à ousadia e assim “Saio a bailar com meu corpo”.

Referências

Andrade, C.D de. (1987). *Corpo. Novos poemas*. Rio de Janeiro, Record.

Lopes, E. (2009). *Raízes da minha terra: grounding numa perspectiva poética*. In Andeade Lima, F; Lacerda, J. (orgs). *Poesia no Corpo*. Recife, Libertas.

Conger, J. (2003). *O corpo da vergonha: Caráter e Brinquedo*. *The clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, Vol.12 (1): Tradução de Maya Hantower para o Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo.

Lowen, A. (1994). *Prazer. Uma abordagem criativa da vida*. São Paulo, Summus.

Lowen, A. (1995). *Alegria. A entrega ao corpo e à vida*. São Paulo, Summus.

Lowen, A. (2007). *Uma vida para o corpo: Autobiografia de Alexander Lowen*. São Paulo, Summus.

Meireles, C. (2001). *Antologia Poética*. Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira.

Nachmanovitch, S. (1993). *Ser Criativo*. São Paulo, Summus.

Taylor, M.C. (2007). Sentidos e Percepção – Manual de Estudos Somáticos. São Paulo.

Taylor, M. C. (2007). Fluidos e Voz – Manual de Estudos Somáticos. São Paulo.

Sobre a autora

Edna Ferreira Lopes é Psicóloga Clínica (CRP 02/4739); Analista em Bioenergética , CBT, Supervisora e Trainer Local pela Sociedade de Análise Bioenergética do Nordeste do Brasil (S.A.B.N.B) – Libertas Comunidade Recife - PE Brasil. Membro integrante da FLAAB - (Federação Latino-Americana de Análise Bioenergética). Integrante dos Grupos G1(arte e psicologia) e G18 (corpo e psicologia) da ULAPSI (União Latino-Americana de entidades da Psicologia); Arteterapeuta (ARTE-PE 001/1002) ; Especialista em Terapia de Casal e Família. Sócia-diretora da clínica-escola Horizonte Desenvolvimento humano; Integrante da equipe de docentes da Clínica – Escola Libertas Comunidade; Facilitadora de SoulCollage®; Em formação no método de Educação Somática BodyMindMovement. Co-Organizadora nos livros Corpoético – Arteterapia e Criatividade na experiência cotidiana e Traços – Estudos em Arteterapia. Autora de artigos com temas em Análise Bioenergética, Criatividade e Família.

Vergonha e sexualidade

Arild Hafstad

(Tradução para o português realizada por Périson Dantas do Nascimento)

Resumo

Do ponto de vista bioenergético, os conceitos de vergonha e sexualidade são colocados em contexto mútuo, tomando como ponto de partida que eles influenciam mutuamente o sistema de energia orgânico e sua economia, perguntando: Como a sexualidade pode influenciar a vergonha? Como a vergonha pode influenciar a função sexual? Como podemos lidar com a vergonha e a sexualidade na psicoterapia? Questões desenvolvimentais, dinâmicas energéticas e caracterológicas com implicações terapêuticas estão incluídas.

Palavras-chave: vergonha, sexualidade, psicoterapia, ponto de vista bioenergético.

A vergonha humana é um tópico amplo e profundo, tendo um papel na religião e filosofia, história cultural, biologia, psicologia e sociologia. Quando adicionamos a sexualidade como um tema relacionado, o objeto de nossa atenção se torna imensamente complexo, uma vez que a sexualidade desempenha um papel central na natureza e na cultura humanas. Neste artigo, examinarei a vergonha e a sexualidade de um ponto de vista bioenergético, tomando como ponto de partida que elas de alguma forma influenciam mutuamente o sistema de energia orgânico e sua economia.

A fim de trazer a questão para uma discussão gerenciável, procurarei respostas para três perguntas:

- *Como a sexualidade pode influenciar a vergonha?*
- *Como a vergonha pode influenciar a função sexual?*

- *Como podemos lidar com a vergonha e a sexualidade na psicoterapia?*

Um pensamento rápido pode aparecer em você, como em mim: “A vergonha tem um efeito negativo na vida sexual”. Eu te aviso, porém, que as ideias apressadas nem sempre são confiáveis. Em vez disso, tentarei desvendar o tópico de maneira cuidadosa.

Antes da discussão, acho mais direto dizer de onde eu venho. Eu cresci com minha sexualidade na sombra da vergonha. Depois de décadas de luta para chegar a um acordo, não tenho ilusões de que reconciliar a vergonha e a sexualidade é uma urgência pessoal. As minhas experiências difíceis podem ser a causa do meu olhar sobre esse assunto, mas também ser um recurso em ver sua complexidade e impacto na vida hu-mana.

Sou profundamente grato ao Dr. Phil Helfaer, que elucidou o tema com seu livro *Sex and Self-Respect* (1998) e o artigo *Shame in the light of Sex and Self-Respect* (2011). John Conger (2001) é uma referência principal no aspecto da vergonha e do narcisismo.

Com Helfaer (2011), prefiro ver a vergonha como enredada em quatro temas de desenvolvimento: individualidade, sexualidade, grounding e organização energética. A sexualidade e a individualidade se desenvolvem de mãos dadas, são ao mesmo tempo campos convergentes e diferentes. Um processo energético comum lhes é subjacente, tanto na sua emergência, quanto na sua perturbação.

A sexualidade possui um enraizamento (grounding) e, uma vez que a ancoragem no sentido bioenergético deve implicar sentimento e contato, a sexualidade enraizada aparece como uma conexão sentida com o corpo. O sentimento que temos por nós mesmos como homens e mulheres e o tom carinhoso de relacionamentos íntimos é um sentimento corporal. Como a postura ereta é fundamental para o ser humano, precisamos sentir essa conexão em nossos pés descalços (Hafstad 2013). Quais são as conexões entre ficar de pé e sexualidade? Eu cheguei a pensar que existem muitas. Eu gosto de escolher uma que me impressiona: Grounding é sobre como estamos em nós mesmos. Stanley Keleman (1971) disse que a insegurança em pé é um fator humano comum. Quando nos levantamos, sentimos nossa insegurança em estar de pé. Se eu não sinto, se não tenho contato com ele, então não estou enraizado. O contato sentido com o solo é apenas reconfortante e vitalizante, porque também sinto a insegurança.

Permanecer em mim mesmo é parte de um contexto mais amplo: como estou na minha vida? Isso traz todas as questões existenciais: relações familiares, saúde, trabalho, tensões e conflitos. Novamente, não há segurança sem sentir as vulnerabilidades. Elas são aspectos do aterramento existencial.

Abordando de perto estas questões, emerge uma terceira que se baseia nas duas primeiras: como nos posicionamos como homens e mulheres? Como me percebo como homem está ligado à conexão entre sexualidade e individualidade, sempre estes dois juntos. A identidade sexual e a individualidade vistas dessa maneira estão relacionados a princípios trazidos à vida desde o nascimento e permanecem ao longo da vida. Sentir nossas vulnerabilidades, nossa vivacidade e vergonha - como homens ou mulheres e aceitá-los como são, é algo que diz respeito ao auto respeito e à sexualidade. Tanto a maneira como eu vivo minha vergonha e também minha sexualidade influenciam como eu permaneço em pé na vida. Este é um aspecto do aterramento básico do corpo. Na terapia, colocar o cliente em pé é um caminho direto para trabalhar com esses temas. Abaixo, escolherei a posição de pé como um caminho para trabalhar com vergonha e sexualidade na terapia.

Como a sexualidade e a individualidade estão intimamente ligadas a linhas de desenvolvimento, enquanto que a vergonha é uma influência desenvolvimental, optei por olhar primeiro para o desenvolvimento da sexualidade e da individualidade.

Eu vou enquadrar a sexualidade como “a experiência pessoal de ser sexual”, tanto acerca do gênero e sexualidade, a experiência de sentimento sexual, vitalidade, interesse, orientação de excitação / orgasmo e a busca de metas são fatores que começam como uma linha de desenvolvimento desde o nascimento. O primeiro fato da criança é ser menina ou menino. Meninos e meninas expressam gênero de várias maneiras. Outros respondem a essas expressões, influenciando a energia das crianças, a tonalidade de seus sentimentos e a sua expressividade. Isso, por sua vez, organiza a individualidade e a identidade sexual nos níveis orgânico e psicológico. O destino das necessidades das crianças no mundo se estrutura em todo o seu ser (Stern, 1995).

O sentimento sexual é uma experiência sentida no corpo como doce e boa. Além disso, desperta o desejo e um processo de busca por um objeto. O apego libidinoso intensifica o sentimento e acrescenta um desejo por movimentos expressivos brutos e selvagens (Gullestad 2018). O

sentimento está no corpo, assim como no humor. Um impulso para permanecer e crescer, uma vitalidade se desenvolve que nutre todo o ser humano. Estimula a proliferação de células e tecidos e aumenta a pulsação orgânica. A sexualidade é essencial para a reprodução e preenchimento da vida de toda a pessoa com substância e significado. Através da sexualidade, a vida canta sua música e a faz balançar.

A sexualidade passa por etapas de maturação e desenvolvimento, bem como por riscos de desenvolvimento. Podemos olhar para algumas etapas principais de seu desenvolvimento (Helfaer 2011). Na fase infantil, o bebê, enquanto vivo e móvel, estabelece uma sensação de “ser da espécie”, sendo um com a mãe. Na fase de separação-indivuação, a criança sente apoio e respeito dos pais como “eu sou aceito como indivíduo vivo”. O período de Édipo estabelece “identificação com os genitais”. Energeticamente, a criança evoluiu para um novo ponto por volta dos três anos de idade. Com isso segue uma carga elevada e uma necessidade de descarga. A criança precisa regular a tensão sexual. O objeto sexual mudou da mama e prazer-sensações da criança na área oral e prazer na eliminação e correntes de sensações na cavidade anal pela criança. Agora, a excitação está em todo o corpo, com o aumento especialmente acelerado nos órgãos genitais, estando relacionada ao envolvimento com o objeto de amor preferido na família. A necessidade é “ser amado com minha vivacidade pulsante”. Na adolescência, a necessidade é “escolher e ser escolhido” baseada na integração da individualidade e desejo sexual do corpo adulto. A integração total de todas essas etapas de desenvolvimento exige que os pais apoiem a vitalidade energética do eu em crescimento. Integração é trabalho e todo o trabalho requer energia. O excedente de energia é o que impulsiona a integração (Hafstad, 2018).

A linha de desenvolvimento descrita está sujeita a vulnerabilidades. É muito provável que alguns delas apareçam e interfiram na integração. A rejeição da vitalidade incorpora a vergonha na personalidade e tem efeitos diferentes em cada um dos quatro estágios.

Após a fase infantil, pode deixar a sensação de que “não sou desta espécie. Eu sou diferente e vou ser atacado pela minha própria espécie. Eu carrego a vergonha de não ser como os outros”. A vergonha no bebê faz com que o eu e o mundo sejam sentidos como frios e estranhos.

Após a fase de separação-indivuação (espelhamento), “eu sou extraordinário, mas também sou jogado para baixo, deixado em

humilhação e vergonha de mim mesmo”. A vergonha na fase de espelhamento cria uma constante vulnerabilidade à desvalorização e como proteção a partir disso, uma luta constante para ser visto.

Após o estágio edipiano: “Estou errado e terrível por causa da minha excitação suja. Tenho vergonha disso e nego que sou eu”. A intensificação sexual da fase edipiana da criança desafia o campo familiar. A constelação triádica entre mãe, pai e filho se intensifica. Se os pais ficam perturbados, ele atinge o núcleo vital da criança e todo o organismo se contrai (castração).

Depois da adolescência: “Eu não sou digno de ninguém e não posso esperar ser escolhido. Eu sou muito defeituoso e sujo” (ruína sexual). A constelação resumida de vergonha e contração naquele momento, define o cenário para o futuro.

As crianças são por natureza vivas, espontaneamente móveis e expressam prazer na vida cotidiana. As sensações sexuais, a princípio, não são diferentes de outros estados de prazer e vivacidade. Quando as crianças são envergonhadas quando em excitação sexual, a sexualidade se conecta facilmente à vergonha. As crianças não distinguem o amor da sexualidade, mas se os pais o fazem de maneira confusa e, assim, perturbam a conexão vital com a criança, a contração a seguir constrói uma divisão que a criança não está pronta, entre afeição e excitação. A experiência clínica mostra que é difícil consertar essa divisão.

Em todos os estágios, marcas de vergonha afetam negativamente o Eu, a identidade sexual e o impulso sexual. Quando a identificação com um bom sentimento sexual é aprisionada, como podemos sentir - a vida se transforma em uma luta de confusão e dor. É uma grande perda, já que o sentimento sexual é um dos dons da vida. A sensação de vida perde a harmonia, a doçura azeda. A vitalidade sofre.

A criança precisa encontrar sua melhor resposta adaptativa após os momentos de impedimento. Tal resposta é difícil de reverter e tem uma boa chance de persistir e se consolidar. Décadas mais tarde, o padrão adaptativo se transforma em traços de caráter - traços que mantêm a vitalidade interrompida. Eles só têm significado no contexto do cenário da infância. A defesa do caráter conserva fortemente um campo que é composto de sexualidade e vergonha. Apesar das defesas e da vergonha, também podem aparecer memórias da infância que contêm doçura da sexualidade, vivacidade e ternura. Lembro-me de tais sentimentos antes de ir para a escola, de uma época em que dirigi esses doces bons sentimentos

para minha mãe. Lembro-me de dizer a ela que, quando envelhecesse, queria casar com ela. A lembrança do amor que uma vez sentimos por aqueles que também nos magoaram, é um importante portão para a vitalidade infantil que já tivemos. O que vivenciamos com relação àquele sentimento doce inicial é uma fonte de conexão com nossa vitalidade agora. Se alguma vez isso existiu, então pode e precisa de ser restaurado. Eu vejo isso como um objetivo importante na cura da sexualidade e da vergonha.

Vergonha

A vergonha não é um fenômeno singular, mas uma variedade de experiências diferentes. É possível diferenciar algumas de suas formas principais.

Começarei com o estado de falta de vergonha, que eu defino como uma incapacidade de sentir conscientemente e processar o efeito da vergonha, e uma tendência a agir de maneiras que seriam vergonhosas ou humilhantes para os outros.

Em algumas pessoas, é o modo dominante de viver a vergonha, como em personalidades sociopatas e gravemente narcisistas. Isso pode ocorrer porque a capacidade normal de vergonha não se desenvolveu da maneira comum. Além disso, é comum nos estados psicóticos, se a capacidade de sentir vergonha se desintegra na pessoa como parte da regressão psicótica. Além disso, aumenta em estados alterados de consciência e sob influência de substâncias.

Há também uma segunda forma de falta de vergonha, em que as primeiras experiências da vergonha foram tão severas que desenvolvemos uma defesa mortal contra o sentimento de vergonha. Eu digo "nós", uma vez que alguma falta de vergonha pode estar presente em qualquer pessoa. Temos partes desconfiadas e desconexas de nós mesmos. Pode ser um estado ou uma resposta dependente do contexto. Às vezes, surge em nós quando recuperamos a sensibilidade comum e entramos em contato com aquele sentimento de: "Meu Deus, o que fiz"!

Os estados de vergonha geralmente têm um efeito regulador sobre o comportamento; eles intervêm por avaliação autocrítica antes de liberar scripts de comportamento em ação. A vergonha tem uma tendência a inibir o comportamento espontâneo e restringir nossa liberdade de ação. No entanto, a falta de vergonha é uma condição em que perdemos a sensibilidade social, o autojulgamento, as fronteiras e o sentimento de

responsabilidade. Pode ser considerado o aspecto mais primitivo e desintegrado da vergonha.

Uma segunda forma de vergonha é a vergonha severa. É uma experiência extremamente dolorosa se sentirmos perda de valor pessoal, estar abaixo de outras pessoas e ser indigno de reconhecimento e amor. No máximo, é um processo de ruína interior ou mesmo de morte. Tudo parece perdido e não há misericórdia, nem esperança de recuperação da dignidade social. É uma condição muito perigosa caso se transforme em um estado crônico. Faz sentido que a falta de vergonha ou - matar a consciência da vergonha - às vezes seja a única defesa encontrada contra a autodestruição. Se nos sentimos abatidos a um grau intolerável, podemos sentir que não somos mais toleráveis com os outros, somos excluídos, escória da terra, somos inúteis e não merecemos compaixão nem reconhecimento, nem mesmo existir. Pode se transformar em um estado muito prejudicial. Tem implicações corporais e energéticas de longo alcance e reduz nossa capacidade de funcionamento social e cognitivo. O efeito é traumatizante.

A humilhação é uma forma dura de vergonha interpessoal que exige que um agente humilhante a imponha e é particularmente devastadora. Quando repetida, a vergonha severa leva à formação de um eu ideal, enquanto a humilhação leva à formação de um objeto interno persecutório e a um estado mental de hipervigilância para proteger-se de ataques persecutórios. A vulnerabilidade à humilhação é mais violenta, mais violadora e envolve o uso de poder, força ou raiva por um outro significativo. O risco de se fragmentar é maior. A pessoa se sente menos capaz de enfrentar o mundo e pode recorrer a manobras protetoras como desprezo, manipulação, projeção, identificação projetiva, escárnio ou ódio.

Vergonha narcisista

Desde o trabalho de Kohut, (1977), o campo de estudos geralmente concorda que a vergonha severa na forma narcísica advém de distúrbios na fase de separação-individuação (espelhamento). Muitas vezes vemos esse padrão em pessoas que aspiram a um lugar, status e afiliação ao clã. Ao mesmo tempo, eles podem exibir uma postura indecisa, fala inaudível e olhar desviado, marcas da vergonha narcisista (Morrison, 1989). Se não for expresso, o terapeuta pode sentir uma culpa na própria existência do eu. Quando envergonhados, somos incapazes de olhar os outros na cara, ou usamos uma máscara - como ocular e facial. A vergonha corporal é o lado oculto - que tenho vergonha de quem eu sou, meu corpo e partes do corpo e expressão corporal. Tenho vergonha de ser o organismo que sou,

o eu erótico, a pessoa que busca a realização por meio de um sentimento vivo do corpo. Esse tipo de vergonha nos separa do nosso corpo e do ego erótico. A vergonha social pode ser uma defesa contra o deslocamento da vergonha corporal. O olhar desviado e a máscara também podem cobrir o movimento pélvico, o pênis ou a vagina, o olhar da luxúria ou do desejo e proteger nossas fantasias eróticas ocultas ou segredos sexuais, assim como o corpo nu em si (Helfaer 2011).

Nesta condição, há uma tendência a ser fixada em ideais inatingíveis. Quando a pessoa percebe que nunca consegue atingir seus objetivos, surge uma crise. Isso deixa um vazio que pode levar à abertura do auto respeito e a partir daí uma conexão com o corpo.

Prisão do movimento vital

Toda infância sã expressa a pulsação somática da vida através de excitação, amor, emoção, sentimento e brincadeira (Conger 2001). A apreciação e a consciência respeitosa dos cuidadores apoiam o fluxo energético da criança e permitem sua expansão energética. Sua expressão é direta, brilhante e orgulhosa. O paradoxo é que quanto mais viva se expande e, portanto, se sensibiliza uma criança, mais ela é suscetível à vergonha. É como se a vitalidade sexual convidasse a vergonha para entrar na cena da vida.

Eventos de interromper os padrões de movimentação vital podem ocorrer em qualquer um ou em todos os estágios mencionados acima. As formas parentais de parar têm um amplo leque de firmeza respeitosa a raiva e violência desrespeitosas. A interrupção das respostas também inclui ausência de contato, negligência e falta de atenção. Uma parada energética mais severa aparece na mortificação. As crianças que foram expostas ao ódio parental, comportamentos de ódio e ambiente familiar odioso podem, com efeito, ser grosseiramente detidas em todos os níveis do seu movimento. Elas têm que desenvolver todos os tipos de atitudes compensatórias e um padrão caracterológico chamado de sistema de auto ódio. Eles aprendem a se odiar. É ainda pior do que isso, já que é tão caótico, complexo e tortuoso. A criança introjeta o ódio e se odeia por não conseguir a aprovação e o amor dos pais. O que domina a vida é uma “realidade” internalizada fundamental de ter recebido ódio. Com tal experiência nas primeiras relações vitais, vem uma contração orgânica crônica. Na medida em que o movimento é interrompido, a vida é dolorosamente interrompida. A criança humilhada contraíse, desmorona (Helfaer 2011). O organismo não pode mais manter o mesmo nível de

energia. Se a vivacidade feliz circulou, a vergonha agora infunde como uma mistura de componentes cognitivos e afetivos que podem constituir um circuito fechado de redução de energia.

Mais tarde, na vida adulta, o lado afetivo e energético da vergonha, enraizado nas reações corporais e afetivas da infância, continua a circular junto com um conjunto de idealizações desenvolvidas na infância como resposta à contração.

Formas mais suaves de vergonha destrutiva são provavelmente mais comuns. Eles incluem uma resposta fóbica ao rubor, a atenção do público, uma sensibilidade a ser envergonhado e uma preocupação com a aparência, com sucesso e cumprindo ideais. A qualidade geral não é tanto uma desvalorização do Ser e da dor interior, é mais um medo do que pode acontecer com o eu social que é apanhado em humilhação e vergonha antecipadas.

Então chegamos a uma forma final de vergonha. É a experiência ocasional ordinária da vergonhaemoção. Uma resposta adaptativa como reação aos outros que violaram os próprios valores. É um sentimento social de diminuição do valor próprio em relação a outro ou a outros e a necessidade de corrigir o erro ou se desculpar. A vergonha dessa forma pode se misturar com a culpa. É uma capacidade socialmente adaptativa e auto reguladora na vida social. Não ataca o auto respeito ou a capacidade de compaixão. Pelo contrário, ela nos guia e motiva a tratar o nosso eu e os outros de uma maneira boa. “Não posso aceitar o que fiz e preciso desfazer a falha da melhor maneira possível”. É uma parte sólida da sensibilidade social e moral. É tolerável e não prejudica a vitalidade e o funcionamento maduro. Há crianças que crescem com essa excelente capacidade e muitos pais a apoiam. Eles apoiam o bom sentimento corporal das crianças e fertilizam o solo para aspirações e esforços sólidos. A criança ainda pode sentir vergonha, mas não o tipo de sofrimento repetitivo. A vergonha, então, pode ajudar nos esforços de forma a cuidar tanto das necessidades autónomas da criança como da necessidade de uma conexão vital.

Dinâmica energética da polaridade entre sexualidade e vergonha

A vitalidade sexual geralmente aumenta a pulsação e o fluxo orgânicos, a respiração profunda e suave, a carga corporal e o fluxo expansivo do núcleo para a periferia. Além disso, a sensibilidade aumentada nos pontos de contato periféricos aumenta o influxo para o núcleo e a sensação de um self orgânico unificado. A vitalidade sexual

flui prontamente através de todos os segmentos, melhora o aterramento e o equilíbrio orgânico. A vivacidade sexual suporta a motilidade da pelve. É como todo o organismo é energizado e enriquecido. Essa proliferação orgânica constrói um reservatório de energia excedente pronta para envolvimento criativos, envolvimento sexual total com descarga orgânica e crescente integridade pessoal.

Energeticamente, a vergonha destrutiva tem um perfil que é o oposto da vitalidade sexual. A pulsação e o fluxo orgânicos estagnam em direção a um impasse. Geralmente, restringe a respiração e reduz a pulsação entre o núcleo e a periferia. Cria contrações e tensões no núcleo e reduz o fluxo em direção aos pontos de contato. “Sentir meu eu orgânico” pode estar perdido. Representa uma retirada do mundo e anestesia as zonas erógenas. A vergonha vai contra a vitalidade sexual e o enraizamento. Tem efeitos de contração em todos os segmentos do corpo. O efeito de colapso da interrupção para baixo combinase frequentemente com uma dinâmica energética compensatória “deslocada” para cima. O corpo está mais ou menos deserto e a cabeça assume um papel de “campo de refugiados”, cheio de efeitos disfóricos, pensamentos ruidosos e perturbadores. Observe que essa dinâmica não é válida para a falta de vergonha e da vergonha como emoção.

Lembre-mos das qualidades de vergonha que mencionei:

Sem vergonha, vergonha severa, a forma mais branda da vergonha destrutiva e, finalmente, a experiência ordinária da emoção da vergonha.

Como podemos ver, as cinco formas de vergonha diferem significativamente em sua operação e consequência: A falta de vergonha não inibe a expressão sexual, mas a transforma em um modo forçado, destrutivo e insensível. A vergonha destrutiva, especialmente quando é grave, inibe as sensações, expressões e funções sexuais. A forma madura da vergonha aumenta a sensibilidade sexual e desenvolve sua expressão respeitosa. Além disso, no que diz respeito à dinâmica energética subjacente, há diferenças. A expressão sexual sem vergonha não vem do núcleo sensível, mas de uma camada intermediária forçada de ativação, violando a integridade bioenergética. A forma madura da vergonha é cuidadosa, suave e sensível, mas governada pelo respeito próprio e pelo respeito pelo outro. Seu pulso e fluxo energético estão cheios, preocupados e em sintonia com o coração. E assim, promove a integridade bioenergética.

Formação de caráter

Agora, uma palavra sobre a natureza do contato. Eu entendo contato como aparecendo em uma interface, como se a vida de um lado sentisse a vida do outro, ou, em resumo, o contato é “vida sentindo a vida”. Acontece dentro de uma pessoa e entre pessoas. A conexão vital entre a criança e o objeto amado - sentir-se vivo em união é de importância central para a criança se tornar uma pessoa. Minha primeira lembrança é clara: eu devia ter pouco mais de um ano de idade.

Acordei na cama, o sol estava brilhando e ninguém mais estava lá. Onde estavam os outros? Com muita insegurança, subi a cerca alta da cama, tropecei no chão e desci com medo os degraus como se fosse minha primeira descida sozinho. A porta à direita levava a onde estavam os outros. Orgulhosamente abria e procurei uma resposta animadora: aqui estou eu - fiz sozinho! Então eu vi minha mãe lá, seu olhar estava irritado ou hostil. Eu me lembro do sentimento de encolhimento.

Não fui bem-recebido em minha conquista de autonomia. Meu movimento foi preso. Ele dá algumas dicas sobre a sensibilidade da fase de individuação - separação. Essa experiência mostra que, em todas as idades, o destino da necessidade da criança está em jogo.

Interrupções na conexão vital podem produzir um forte efeito orgânico: a tendência interna em todas as crianças é a pulsação, a expansão e o fluxo. Com a pulsação vem a sensibilidade de contato – é a discriminação de uma vida que cresce, de uma vida disruptiva. Quando a criança viva, sensível ao contato e sensível, é exposta à vergonha no período edipiano, ou em qualquer outro momento de desenvolvimento carregado, ela fica tão sensibilizada a perturbações que atinge diretamente o núcleo do ser. Isso atinge o "nervo da vida". A vergonha na sexualidade ou em suas expressões como vivacidade, tem uma consequência imediata perturbadora. Funciona como o que chamamos de “um aprendizado experimental”. Uma dessas experiências pode ser uma mudança que é muito resistente para ser desfeita. É a formação de caráter. Quais das qualidades da vergonha (ver acima) que acompanham a experiência irão determinar a modificação energética que se segue e, por sua vez, quais operações defensivas e adaptativas são mobilizadas?

A vergonha motiva a esconder, em contraste com a culpa que motiva a confessar. Em sua forma oculta e sempre presente, a vergonha está escondida sob uma atitude protetora contra si mesma. Atitudes como arrogância, ironia, superioridade e grandiosidade servem para essa necessidade de se esconder. Por baixo dessa capa, há defesas como raiva,

desprezo; inveja; depressão; hipocondria; mania e narcisismo. Às vezes, vergonha e desprezo servem como uma defesa que cobre intensos conflitos que surgem em torno do complexo de Édipo (Helfaer 2011, Morrison 1989).

Systems

A camada de atitude do caráter e as defesas se juntam às estruturas adaptativas, principalmente ao Sistema da Vergonha, Sistema do Self-Ideal e Ódio ao Self (Helfaer 2011):

Sistema da vergonha

Quando a experiência da vergonha equivale a sentir-se sem valor, com falhas, faltas e defeitos - combina-se com o sentimento de não pertencer e a perda de conexões vitais, pode se tornar um "sistema". Pode incluir humilhação, vergonha do corpo ou das partes do corpo, do desejo genital e de sua expressão. Cheios de vergonha, queremos afundar no chão e desaparecer. A criança internaliza uma vergonha de "ser o que sou". A vergonha, nesse sentido, pode ter um impacto desintegrador. A mortificação é uma forma insuportavelmente dolorosa de humilhação. Isso torna o senso de ser no mundo algo muito difícil. A vergonha, como um sistema, também pode se desenvolver a partir da vergonha dolorosa crônica ou da negligência da criança: "eles me mostram como sou desprezível". Quando se torna uma realidade subjetiva para a criança, associada a dor do corpo, ela toma conta do ser da criança. A mente segue o corpo. Integrado ao caráter, forma um circuito fechado que perpetua a contração inicial. O esforço para reconectar ou reconstruir o relacionamento vital inicial está alimentando o sistema de defesas do caráter. A tragédia continua, uma vez que é uma tentativa de estabelecer amor e ser amável. Torna-se uma tentativa fútil de construir um Self coeso, pois essa estratégia depende de uma repetição de contração.

Self Ideal

Esse sistema é construído quando o eu corporal real se torna incongruente com a resposta dos pais. A criança então tenta responder, pensar e sentir com base em sua experiência limitada do que poderia torná-la amável. O resultado é uma pessoa com lutas irrealis e irrealizáveis que produzem vulnerabilidade. A vulnerabilidade narcisista aparece em pessoas que têm uma visão de si mesmas como fundamentalmente falha e defeituosa em relação aos pais. Eles ficaram aquém dos ideais e objetivos dos pais internalizados. Eles repetem tragicamente a crença de que eles só

podem se tornar alguém de valor por se tornar a filha ou o filho ideal dos pais. Isso constrói uma tensão narcísica entre a grandiosidade e o desejo de perfeição, de um lado, e um senso básico de si mesmo como falho. Há uma necessidade incompatível de autonomia absoluta e singularidade de um lado e um desejo de fusão e reunião perfeitas através da fantasia projetada do modo ideal de ser. Assim, evitando a vergonha, o narcisismo é sempre cada vez mais alto, refletido em uma atitude corporal arrancada. Isso geralmente acontece quando há uma história em que os pais envergonham a necessidade da criança de que a união e os anseios infantis sejam especiais e únicos. A situação é de um caos interior, confusão e tumulto.

Sistema de ódio ao Self

Uma criança exposta a um profundo e consistente desrespeito ao seu ser, self e pessoa, pode desenvolver identificação com o agressor pai e criar uma identidade negativa para justificar o ódio. A criança se volta contra o eu de maneira poderosa e intensa.

A ferida essencial

Debaixo dessas atitudes, defesas e (mal) estrutura adaptativa está a vergonha de não sentir a vivacidade sexual amável e perdida, implicando uma contração crônica no âmago do ser.

Therapy

O trabalho terapêutico com vergonha e sexualidade é inerente à terapia bioenergética.

Objetivos

Tornar-se uma pessoa no sentido bioenergético, implica em alguns objetivos principais para restaurar a sexualidade e a vergonha:

- Restauração da pulsação orgânica, fluxo e sensação sexual central;
- Restaurar o sentimento geral do corpo e sensibilidade de contato vida sentindo a vida;
- Desenvolver auto respeito e sensibilidade respeitosa para os outros;
- Restaurar uma resposta de vergonha que esteja em sintonia com o respeito por si e pelos outros;
- Capacidade de desenvolver satisfação sexual através de uma conexão vital madura.

O respeito próprio é um conceito organísmico, não psicológico. É sobre a nossa capacidade de nos regularmos em sintonia com o nosso verdadeiro estado organísmico, desejo e sentimento. Com essa orientação, estimulamos a vivacidade, motilidade e fluxo de energia (Helfaer, 1998).

Orientação terapêutica general (Helfaer 2011)

A vergonha do paciente é “contagiosa”; muitas vezes tocando a própria questão da vergonha do terapeuta. O sentimento de fracasso é, na verdade, o sentimento de vergonha ou o fracasso de viver metas, ambições e ideais. O Eu mantém a qualidade do respeito próprio e a promoção da sexualidade. Precisamos considerar nossos sentimentos contratransferenciais junto com o tema no cliente. O terapeuta precisa de contato com seus próprios fracassos para alcançar objetivos, ver ambições, grandiosidade e ideais em si mesmo. O terapeuta precisa metabolizar sua própria experiência com o cliente e estar ciente em contatar sua própria vergonha. Processamento de falhas empáticas, erros, malentendidos e falta de julgamento promovem o progresso. Por meio da descoberta, do exame e do trabalho com vergonha, a experiência que tanto o terapeuta quanto o cliente podem aceitar a vergonha e suas origens - é um importante fator curativo.

A sexualidade é um dos principais princípios organizadores da personalidade - sendo a individualidade outra. Se o sexo é a expressão biológica da sexualidade e do gênero, o auto respeito é a expressão biológica da individualidade. Na vergonha, o antídoto da cura é a aceitação do eu. A aceitação está no contexto mais amplo de respeito, levando à obtenção do respeito próprio. O respeito pelos sentimentos, estados e realidade do corpo. Esses temas são uma parte contínua do processo.

É importante que se faça um trabalho energético na mesma sintonia plena de contato, atitude sensível e respeitosa que qualquer outra parte da terapia.

Na abordagem bioenergética de ver a pessoa, estamos lidando com a questão da vergonha desde o primeiro momento! Quando se convida o cliente a permanecer em contato visual frontal, a questão da vergonha se torna ainda mais central, uma vez que trazemos ao cliente uma vulnerabilidade vergonhosa quando nos sentimos observados. O olho do terapeuta estimula a questão da vergonha. Ele / ela deve continuar sustentando o contato. O auto calor e a auto aceitação do terapeuta no nível do

corpo podem apoiá-lo nessa situação instável. O cliente pode sentir isso como um apoio e um respeito de enraizamento que podem permitir o caminho para um movimento genuíno.

A partir do momento em que a experiência do corpo se torna o foco, é aconselhável dar espaço para o processamento verbal junto com o trabalho energético. O diálogo analítico-reflexivo ajuda a testar o sistema de crenças e a separá-lo do afeto: na vergonha, vivemos a ilusão de ter um sentimento horrível porque não estamos à altura de objetivos justificados. Na verdade, o sentimento estava aqui muito antes dos objetivos. Nós construímos os ideais depois como uma necessidade de manter a esperança da conexão vital. Se não for vista, a ilusão pode continuar por toda a vida, mantendo o processo energético em seu aperto contraído. Trabalho energético, pulsação estimulante, respiração profunda, choro e liberação da raiva - enfraquece a ilusão e podemos alcançar a origem da dolorosa experiência da vergonha. A capacidade de auto respeito cresce através do sentimento do corpo recémestimulado.

Devemos estar preparados para identificações projetivas que afirmam: Você é o único a ter vergonha - Você é o inadequado! A raiva narcisista tenta sair do interior. O respeito próprio nos permite sentir e sofrer nossa vergonha e dor, suas fontes e sua finalidade. Para integrar partes estranhas, o terapeuta precisa auxiliar o cliente para que possa senti-las e possuí-las.

Há um balanço confuso entre auto degradação e grandiosidade. Há uma contrapartida em duas polaridades: Eu não tenho valor / sou especial. O balanço faz com que o contato físico seja difícil, já que qualquer sentimento pode ser atacado e, portanto, inválido. Desejos, necessidades e sentimentos genitais sofrem o mesmo destino. É tarefa do terapeuta manter o auto respeito continuamente no relacionamento e trazê-lo de volta à realidade do corpo. Não podemos escapar de que "o corpo sou eu", mas o conflito entre se auto denegrir e o respeito próprio pode ser mantido e sentido no aqui e agora. Gradualmente, a pessoa pode desenvolver uma sensação de "respeitar-se como um corpo vivo". Sentir-se simplesmente tão humano quanto os outros.

Com isso vem uma capacidade de prazer e satisfação sexual. Deve-se incluir a sensação de que "eu faço parte de minha família; eu posso sentir minha genitalidade como minha, como parte da minha essência. Eu sou aquele que pode escolher e ser escolhido como homem ou mulher". Na realidade, a escolha vem de um movimento interno. Vem de uma

sensação corporal de excitação de se conectar com uma pessoa desejada. Quando posso sentir meu corpo e tenho bons sentimentos em meu corpo, é possível sentir-me como uma boa pessoa.

Trabalho bioenergético específico

Embora não haja uma técnica simples envolvida necessariamente, acredito que um tipo de abordagem geralmente é adequado:

A posição de pé tem várias vantagens para trabalhar com vergonha e sexualidade. Já mencionei que ficar de pé é permanecer, ser homem ou mulher, sentir como estou em minha vida e mobilizar o tema de ser visto como pessoa. Em pé, o corpo fica tão alinhado quanto possível e o sistema energético é mobilizado pela gravidade (Hafstad 2013). A atração gravitacional estimula uma onda de carga descendente que convida a pulsação e fluxo. Muitas vezes podemos sentir essa onda de pulsação como um primeiro sinal de que o meu Eu não está na cabeça, mas reside na vivacidade do corpo. Como tal, aparece como um recurso para trabalhos futuros com vergonha e sexualidade.

Começo com a posição de pé, convidando o paciente a ficar de pé descalço, ficando em pé o máximo que pode e mantendo contato consigo mesmo. Eu vejo e sinto como sua incerteza, tensões e motilidade espontânea afetam o corpo. Qual é a sua insensatez, como você fica tenso? Eu pergunto o que você sente e posso dar feedback sobre qualquer movimento espontâneo. Tanto a maneira como vivemos nossa vergonha e sexualidade é imediatamente aqui em pé. Isso atinge fortemente o terapeuta. Ao mesmo tempo, posso ver a organização da postura. Eu vejo o que é mais impressionante sobre o aterramento desajeitado. Eu posso comentar ou não. Então aqui estamos nós, com um caminho direto para trabalhar com esses temas.

Então eu sugiro algumas modificações. Primeiramente posicionar os pés alinhados e sentir a diferença. As pessoas costumam dizer que é estranho ou não natural. Eu concordo, mas sugiro que tentem mesmo assim. Então sugiro que experimentem sua respiração. Eles podem dizer o que sentem ou não. Sugiro que elas permitam que seja a mais profunda possível e que veja / sintam o que está acontecendo. Eles podem compartilhar uma experiência ou não. Eu mantenho minha impressão / sentimento. Então eu pergunto se elas tentariam algo novo e diria o que eu tenho em mente, se eu tiver consentimento, eu apenas digo:

Apenas continue sua respiração e deixe cair de joelhos enquanto inspira, empurre o chão enquanto expira.

Para alguns, é impossível, já que inspirar é controle do ego, enquanto abaixar é a entrega do ego - incompatível com o ego. O movimento requer que se abandone a superioridade do ego e se entregue a “corpo, respiração e o eu movendo-se do chão”. Quando o contato com o solo se amplia, empurrando o com os pés, uma onda pulsatória sobe através dos segmentos do corpo. É a onda de aterramento pulsátil. Na posição em pé, os segmentos mostram o estado da modificação energética. Quando a pulsação é ativada, temos uma situação para trabalhar dinamicamente com eles a partir dos pés para cima. Ao trabalhar com os bloqueios pélvicos, achei particularmente úteis duas intervenções introduzidas por Helfaer (1998): “Interrompendo o movimento” que investiga o padrão de contração pélvica da pessoa e “Identificação com o genital” que convida e apoia o movimento genital para se desenvolver novamente.

Resumindo e conclusões

Como a sexualidade pode influenciar a vergonha?

A vitalidade sexual geralmente aumenta a pulsação e o fluxo orgânicos, a respiração profunda e suave, a carga corporal e o fluxo expansivo do núcleo para a periferia. Além disso, a sensibilidade aumentada nos pontos de contato periféricos aumenta o fluxo para o núcleo e a sensação de um self orgânico unificado. A vitalidade sexual flui prontamente através de todos os segmentos, melhora o aterramento e o equilíbrio orgânico. A vivacidade sexual suporta a motilidade da pelve. É como todo o organismo é energizado e enriquecido. Essa proliferação orgânica constrói um reservatório de energia excedente que precisa ser regulada por meio de investimentos criativos de qualquer tipo e descarga orgástica total, frequente o suficiente.

Sentir vitalidade corporal e fluxo sexual pode neutralizar o efeito da vergonha. Reconectar-se ao amor que sentimos na infância, é um importante portão para a vitalidade no aqui agora. Sentindo novamente o sentimento doce inicial da infância é conectar-se à vitalidade do núcleo agora no adulto. É um objetivo importante na cura da sexualidade e da vergonha. A apreciação de qualquer pessoa e a consciência respeitosa de seu fluxo energético permitem que ela se expanda e recupere a postura ereta, brilhante e orgulhosa.

Como a vergonha pode influenciar a função sexual?

Eu diferenciei entre a falta de vergonha, a vergonha severa, a forma mais branda da vergonha destrutiva e, finalmente, a experiência ordinária da emoção da vergonha.

A vergonha destrutiva contraria a sensação sexual, a expressão e a função. Energeticamente, é o oposto da vitalidade sexual. A pulsação e o fluxo orgânicos estagnam em direção a um impasse. Geralmente, restringe a respiração e reduz a pulsação entre o núcleo e a periferia. Cria contrações e tensões no núcleo do ser e reduz o fluxo para os pontos de contato. “Sentir meu eu orgânico” pode estar perdido. Representa uma retirada do mundo e anestesia as zonas erógenas. A vergonha vai contra a vitalidade sexual e o enraizamento (grounding). Tem efeitos mais ou menos de contração em todos os segmentos do corpo. O efeito de colapso da interrupção energética para baixo combina mais ou menos com uma dinâmica energética compensatória deslocada para cima. O corpo está mais ou menos deserto e a cabeça assume o papel de “um campo de refugiados”.

A falta de vergonha não inibe a expressão sexual, mas a distorce de forma forçada, destrutiva e insensível. Esta expressão sexual não vem do núcleo sensível, mas de uma camada intermediária forçada de ativação, violando a integridade bioenergética.

A forma madura da vergonha aumenta a sensibilidade sexual e desenvolve sua expressão respeitosa. Essa vergonha é cuidadosa, suave e sensível, governada pelo respeito próprio e pelo respeito pelo outro. Seu pulso energético e fluxo estão em causa e em sintonia com o coração. Promove a integridade bioenergética.

É mais provável que a vergonha apareça na linha de desenvolvimento da sexualidade e interfira na integração. Algumas perturbações incorporam a vergonha à personalidade. Tem efeitos diferentes em cada um dos quatro estágios mencionados. Após a fase infantil, pode deixar a sensação de que “não sou desta espécie” (reificação). Após a fase de espelhamento, “eu sou extraordinário, mas também jogado para baixo” (vulnerabilidade narcisista). Após o estágio edipiano: “Estou errado e terrível por causa da minha excitação suja. Tenho vergonha disso e me desqualifico ” (castração). Depois da adolescência: “ Eu não sou digno de ninguém e não posso esperar ser escolhido. Eu sou muito defeituoso e sujo ” (ruína sexual).

Em todos os estágios, marcas de vergonha afetam negativamente o Eu, a identidade sexual e o impulso sexual. Ele atinge o núcleo vital do ser

humano e todo o organismo se contrai. A constelação resumida de vergonha e contração naquele momento define o cenário para o futuro.

A vergonha da sexualidade ou suas expressões como vivacidade, tem uma consequência imediata perturbadora. Funciona como o que chamamos de “um aprendizado experimental”. A criança se contrai, desmorona e perde a capacidade integradora. Uma dessas experiências pode ser uma mudança que é muito resistente para ser desfeita. É a formação de caráter. Além disso, quais das qualidades de vergonha que entram na experiência terão influência na modificação energética e, posteriormente, mobilização das correspondentes operações defensivas e adaptativas. A defesa do caráter conserva fortemente um campo que é composto de sexualidade e vergonha.

Como podemos lidar com a vergonha e a sexualidade na psicoterapia?

Seja respeitoso. Identifique o núcleo ferido. Descubra quais ideias inatingíveis estão ativas. Aproveite a crise da vacuidade que aparece quando o sistema de crenças entra em colapso. Apoie o auto respeito e uma nova conexão com o corpo.

Apoie a pulsação orgânica, o fluxo, o sentimento geral do corpo e do sexo. Ative a onda de aterramento (grounding) pulsátil no início do processo. Encontre maneiras de estimular a pulsação energética. A identificação com os genitais é uma maneira direta de dar à sexualidade um novo impulso para combater a dominação da vergonha.

Estimule a sensibilidade do contato. Apoie uma resposta de vergonha integrada. Promova a realização sexual através de uma conexão vital madura na vida do cliente.

Seja amigável com a sua própria questão da vergonha. Aceite seus fracassos e veja através de seus próprios objetivos, ambições e ideais. Promova seu próprio respeito e sexualidade.

Considere sentimentos contratransferenciais junto com o tema no cliente. Lembre-se de que, por vergonha, o antídoto de cura é a aceitação de ambos os eus na sala. Ambos precisam ter um bom sentimento corporal para se sentirem como pessoas boas. O respeito próprio reduz os efeitos tóxicos dos sistemas da vergonha. Aterramento é uma maneira de reduzir o efeito do eu ideal.

Desenvolver o auto respeito e uma boa resposta à vergonha amortecem os efeitos desreguladores da vergonha. Restaurar a sensação de ser amável e vivenciar a vivacidade sexual dissolve padrões de caráter e contração corporal.

Referências

Conger, J. (2001) The Body of Shame: Character and Play. *Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*. 12: 71-87. Psychosozial-Verlag. Giessen.

Gullestad, S (2018) Seksualitet I et psykoanalytisk perspektiv – et forsvar for drift og begjær. *Tidskrift for Norsk Psykologforening*. Vol 55: 807-832. Oslo.

(Sexuality in a psychoanalytic perspective – a defense for drive and desire. *Journal for the Norwegian Psychological Association*. Vol 55: 807-832. Oslo).

Hafstad, A. (2013) The Merciless God of Gravity and the Organismshumble reply. *Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*. 23:111-135. Psychosozial-Verlag. Giessen.

Hafstad, A. (2018) The Mysterious Life Energy. On validation of the Bioenergetic Concept. *the International Institute for Bioenergetic Analysis*. 28: Psychosozial-Verlag. Giessen.

Helpaer, P.M. (1998) Sex & Self-Respect. The Quest for Personal Fulfillment. Praeger. Westport Connecticut, London.

Helpaer, P.M. (2011) Shame in the Light of Sex and Self-Respect. In *Handbook. Bioenergetic Analysis*. Ed. Vita Heinrich-Clauer. Psychosozial-Verlag. Giessen.

Keleman, S. (1971) The Roots of Consciousness. Energy & Character, the *Journal of Bioenergetic Research*. Vol.2. No. 3. 8-18. Abbotsbury Publications. Dorchester.

Kohut, H. (1977) The Restoration of the Self. International Universities Press. N.Y.

Morrison, A. P. (1989) Shame, The Underside of Narcissism. The Analytic Press. Hillsdale, NJ.

Stern, D (1995). The Motherhood Constellation. Basic Books. N.Y.

Sobre o autor

Arild Hasfad nasceu em Oslo, Noruega, em 1957. Recebeu seu diploma em Psicologia em 1983. Trabalha como clínico em tempo integral, em consultório particular. Psicólogo clínico 1988, psicólogo chefe 1990. Estudou Análise Bioenergética desde 1994, CBT 2004. Desde então, tem trabalhado em Clínica Bioenergética em tempo integral na área de Oslo. Presidente da Sociedade Norueguesa de Bioenergética da NFBA de 2007 a 2010. Membro do conselho no Fórum de Análise do Caráter e na Sociedade Reich. Co-fundador do Instituto Norueguês de Bioenergética NIBI 2017. Presidente e membro do corpo docente local no NIBI. Artigos publicados sobre bioenergética na revista do IIBA e no periódico europeu da BA. Apresentador de workshops nas Conferências do IIBA em Palermo e Toronto.

Vergonha, transtornos alimentares e análise bioenergética

Janet Pinneau

(Tradução para o português realizada por Périsson Dantas do Nascimento)

Sobra a autora

Como Terapeuta de Casal e Família certificada e atendendo pela Análise Bioenergética, eu me identifico como uma psicoterapeuta somática, relacionando corpo-mente. Considerando minha experiência como atleta, meu treinamento em Análise Bioenergética, minha inclusão do corpo no trabalho que faço como psicoterapeuta, e no crescimento pessoal que continuo perseguindo como cliente, o corpo humano é fundamental para minha atuação. Este artigo começou como uma apresentação no Professional Development Workshop (PDW) na Bahia, Brasil, em 2018 com a tese de que o tratamento bem sucedido do transtorno da compulsão alimentar e a vergonha que o exacerba devem incluir uma abordagem terapêutica relacional somática que convida os pacientes a melhorar habilidades interpessoais e desenvolver um relacionamento positivo com seu corpo e o ato de comer. A recuperação dos transtornos alimentares com essa abordagem elimina o uso exclusivo da alimentação como um método para fazer o check-out do corpo, e introduz o enraizamento e o “ser visto” para permitir a regulação e a suavização. A análise bioenergética como tratamento para o transtorno da compulsão alimentar periódica tem o potencial de proporcionar sucesso a longo prazo, incluindo o corpo no tratamento. Eu concluo este artigo com a descrição de uma técnica que demonstrei no PDW.

Desde o momento da minha apresentação sobre o tema no Workshop de desenvolvimento profissional de outubro de 2018, mergulhei mais fundo no campo da aceitação intuitiva da alimentação e do corpo e compreendi que, como “psicoterapeutas corporais”, a Análise Bioenergética, como campo, deve evoluir para abraçar os corpos em “todos os tamanhos” e superar o viés da cultura de dietas em que muitos

psicoterapeutas se envolvem sem consciência ou intenção. A aceitação de todos os clientes que entram em nossos consultórios, sem preconceitos em relação a seus corpos, é primordial.

Problema atual

O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) é o distúrbio alimentar mais comum nos Estados Unidos (National Eating Disorders Association, NEDA, 2018) e é bastante sofrido devido à vergonha que reside no doente. De acordo com o DSM-V, os aspectos essenciais da TCAP incluem episódios frequentes e recorrentes de ingestão excessiva de alimentos (mais do que a maioria das pessoas consumiria em um período de tempo semelhante, em circunstâncias semelhantes), em um tempo limitado, geralmente menos de 2 horas. O consumo excessivo de alimentos é acompanhado por uma sensação de falta de controle, e inclui: comer até ficar desconfortavelmente cheio; comer quando não está com fome; ter uma perda de controle sobre a quantidade; ser reservado por causa do constrangimento com a quantidade; e sentir culpa ou vergonha por comer (DSM-V, 2013). A desordem alimentar compulsiva e a vergonha que a acompanha levam as pessoas a esconder sua desordem, de modo que até mesmo seus amigos próximos e familiares não sabem que comem compulsivamente. A vergonha sobre comer e sua relação com nosso corpo começam para muitos na infância, e memórias de experiências vergonhosas podem perpetuar comportamentos alimentares desordenados.

Uma Solução em Saúde Mental

A terapia comportamental cognitiva (TCC) é considerada comumente pelos psiquiatras o tratamento de escolha para pessoas com TCAP. Alguns estudos mostraram que após 20 sessões 40-50% dos indivíduos estavam em remissão. Infelizmente, os acompanhamentos não suportam que a recuperação continue nessa taxa após um período de anos. Em uma descrição simplificada, a terapia cognitivo-comportamental propõe que o pensamento disfuncional é a causa do distúrbio e que a modificação do processo de pensamento é a chave do tratamento. Eu apoio essa ideia para alguns diagnósticos. No entanto, sugiro que o corpo é um fator crítico envolvido em comer desordenadamente e o corpo humano, assim como o processo de pensamento, deve fazer parte do tratamento.

Em meu trabalho em Análise Bioenergética, vi como tornar-se aberto à vida e o amor, através do reconhecimento e aceitação encontrados em um relacionamento terapêutico, é inegavelmente curativo. Tal terapia inclui o corpo, tudo o que moldou o corpo e tudo o que o corpo apresenta

no tratamento. “Os psicoterapeutas voltados para o corpo são especialmente adequados para lidar com pacientes transtornados, pois eles lêem o corpo, interpretam seus sinais e ajudam o paciente a sentir seu corpo novamente para gostar dele, para ser gentil com ele e, eventualmente, ganhar uma imagem corporal de si mesma saudável e realista” (Ventling, 2004).

Alexander Lowen (1994) declarou: “A principal natureza de todo ser humano é estar aberto à vida e ao amor. Ser protegido, blindado, desconfiado e fechado é uma segunda natureza em nossa cultura. É o meio que adotamos para nos protegermos de sermos feridos, mas quando tais atitudes se tornam caracterológicas ou estruturadas na personalidade, elas constituem uma mágoa mais severa e criam uma incapacitação maior do que a que originalmente sofremos”. Considere quando tais atitudes se estruturam em o corpo físico, a couraça torna-se a camada física de massa corporal aumentada. Comer torna-se apaziguador e o peso torna-se protetor até se tornar incapacitante e imperdoável nesse mundo fatigante. Em si, comer é um relacionamento. É um relacionamento interpessoal entre você e a ingestão de comida. A comida pode trazer alegria, felicidade e alimentar positivamente o corpo e a mente. Paralelamente, relacionamentos positivos com os outros podem trazer alegria, felicidade e rejuvenescimento. Os terapeutas podem abordar o relacionamento negativo que alguns clientes têm com a comida como uma experiência a ser reparada. A modelagem de certos comportamentos em torno da comida e como os terapeutas se sentem em relação a seus próprios corpos pode ajudar a tratar as feridas e desenvolver força no corpo do cliente. Acima de tudo, os terapeutas podem ver a vida e o amor nos clientes antes de verem o tamanho do corpo do cliente. A bioenergética é uma psicoterapia corporal que pode abordar a vergonha no corpo que está entrelaçada na alimentação desordenada. “A vergonha atinge as fundações do eu corporificado: nossa base, nosso senso de limite, nossa respiração desinibida, nosso acesso a uma gama de emoções e nossa intenção de estar presentes” (Conger, 2001). Ao usar a terapia bioenergética, eu uso grounding, limites, respiração, emoção e conexão para tratar todo o cliente.

Vergonha

Durante as entrevistas iniciais com meus clientes, em média, 66% incluirão como parte de seus objetivos de tratamento o desejo de obter ajuda para controlar os hábitos alimentares e perder peso. Eu ouço declarações como: “Eu tenho um transtorno alimentar; Eu quero perder

peso: estou sempre de dieta; Não posso perder peso; Eu tenho uma dieta pouco saudável; Não consigo parar de comer; Tenho vergonha do meu corpo; Eu não posso fazer o que eu quero fazer”. Nem sempre é o que os leva à terapia, mas é uma parte do que eles esperam obter ajuda. No meu consultório, um dia, perguntei gentilmente a um cliente ‘grande’: “E se esse for o tamanho que você deveria ter”? Seus olhos se encheram de lágrimas de tristeza. “Não posso ir a lugares (teatro, parques de diversões, etc.). Estou excluído. Eu quero ser um tamanho normal”.

A vergonha mantém as pessoas presas em seus comportamentos alimentares desordenados. Por exemplo, elas podem dizer: "Meu corpo não está bem, então farei o que a sociedade me diz e faço uma dieta". Quando a dieta falha, elas sentem vergonha pelo fracasso. Os terapeutas podem usar os termos sobrepeso ou obeso com os clientes sem conhecer a vergonha que estão criando. Simplesmente declarar que alguém “parece ser bom” porque perdeu 30 quilos, reforça a ideia vergonhosa de que eles não pareciam bem antes. Então, quando recuperam o peso, muitas vezes encontram silêncio ou até mesmo um olhar de desaprovação e a vergonha é perpetuada. Cumprimentos podem ser tóxicos. Inadvertidamente, alimentando um distúrbio alimentar, promovendo um certo tamanho: "Oh, você está tão magro, você está ótimo." Tal comentário pode ocasionar, para alguém com hábitos alimentares desordenados, um pensamento que se isso for ótimo, então perder mais será melhor. A vergonha que a sociedade coloca em não ser magra está perdendo o controle, enquanto o corpo “perfeito” que é representado em revistas e outdoors está repetidamente envergonhando o mundo não magro. A sociedade deve superar o preconceito profundo que estigmatiza aqueles que vivem em um corpo grande (ou seja, pessoas gordas). O fator ambiental mais conhecido para o desenvolvimento de distúrbios alimentares é a idealização da sociedade da magreza. Essa idealização é entregue pela vergonha. Os profissionais de saúde mental têm a obrigação moral de ajudar a impedir a perpetuação da vergonha da gordura.

Mini exercício experiencial:

Feche os olhos e imagine a pessoa mais poderosa e respeitada de sua vida em pé na sua frente.

Agora imagine-os dizendo "você é gordo".

Espre dois minutos e grave como se sente.

Agora feche os olhos novamente e imagine-os dizendo: "Você tem um corpo grande".

Espere dois minutos e grave como se sente.

Compare os dois sentimentos diferentes.

Em um grupo de cerca de 25 terapeutas, a discussão que se seguiu a esse exercício revelou sentimentos de tristeza, mágoa e vergonha com a imagem de ser dito "você é gordo". Enquanto as palavras "você tem um corpo grande" suscitaram sentimentos mais realistas, menos dolorosos e mais aceitáveis.

Estatísticas atuais (EUA)

> 1 em 3 adultos considerados com excesso de peso

> 2 em 3 adultos com excesso de peso ou obesidade

> 1 em 3 adultos têm obesidade

~ 1 em 13 adultos considerados obesidade extrema

As estatísticas acima são encontradas no site do Instituto Nacional de Diabetes e Doenças Digestivas e Renais (NIDDK). Esses dados são profundos e pintam uma situação terrível. No entanto, os termos usados são vergonhosos e continuam a envergonhar quando a sociedade embarca na cultura impositiva da dieta.

- Excesso de peso é definido como acima de um peso considerado normal ou desejável.
- Obesidade é definida como sendo uma condição de uma pessoa grosseiramente gorda ou com excesso de peso. No mundo "anti-dieta, saúde em todos os tamanhos, imagem corporal positiva", a palavra acima do peso não seria usada e, em vez disso, diria "pessoas em corpos maiores".
- O Índice de Massa Corporal (IMC) é usado para estimar o que é considerado acima do peso e obeso. O IMC é a ferramenta mais comumente usada para estimar e rastrear sobrepeso e obesidade em adultos e crianças. É uma relação peso-altura usando a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso em kg} / \text{altura em metros}^2$$

$$\text{Por exemplo: peso 150 libras} = 68 \text{ kg}$$

$$\text{Altura} - 5'6" = 168 \text{ cm ou } 1,68 \text{ m}$$

$$\text{IMC} = 68\text{kg} / (1,67)^2 \text{ m} = 24,2 \text{ IMC}$$

$$(150 \times 703 / 662 = 105450 / 4356 = 24,21)$$

No modelo médico, as seguintes determinações foram decididas (Instituto Nacional de Saúde: Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue, NIH/NHLBI):

- abaixo do peso (IMC menor que 18,5)
- peso normal (IMC entre 18,5 e 24,9)
- excesso de peso (IMC entre 25,0 e 29,9)
- obesos (IMC 30.0 e acima)
- obesidade extrema (IMC 40,0+)
- extreme obesity (BMI 40.0+)

A National Eating Disorders Association (NEDA) tem preocupações sobre os boletins de IMC, porque as triagens de IMC, como as feitas nas escolas, podem ser desencadeadoras de indivíduos que estão sofrendo ou são vulneráveis a transtornos alimentares. O medo é que, se um indivíduo já está lutando com um distúrbio alimentar, ser avaliado desta maneira pode servir como um gatilho para o comportamento desordenado contínuo ou agravado.

Saúde em todos os tamanhos (Health At Every Size - HAES) é uma abordagem de peso neutro que defende a ideia de que o excesso de peso / obesidade causa resultados adversos à saúde. Esta abordagem é apoiada, mas a Associação para a Diversidade de Tamanho e Saúde (ASDAH) rejeita o uso de peso, tamanho e IMC como substitutos para a saúde, e o mito de que o peso é uma escolha.

Os Princípios da Health At Every Size® (Bacon, 2018) são:

- Inclusão de peso: aceite e respeite a diversidade inerente de formas e tamanhos corporais
- Aprimoramento da Saúde: Apoiar políticas de saúde que melhorem e igualem o acesso a informações e serviços, e práticas pessoais que melhorem o bemestar humano, incluindo atenção às necessidades individuais físicas, econômicas, sociais, espirituais, emocionais e outras.
- Cuidado respeitoso: Reconhecer nossos preconceitos e trabalhar para acabar com a discriminação de peso, estigma de peso e viés de peso. Fornecer informações e serviços a partir do entendimento de que status socioeconômico, raça, gênero,

orientação sexual, idade e outras identidades afetam o estigma do peso e apoiam ambientes que lidam com essas desigualdades.

- Comer para o bemestar: promover uma alimentação flexível e individualizada, baseada na fome, saciedade, necessidades nutricionais e prazer, em vez de qualquer plano nutricional regulado externamente, focado no controle do peso.
- Movimento para Melhorar a Vida: Apoiar atividades físicas que permitam que pessoas de todos os tamanhos, habilidades e interesses se envolvam em movimento agradável, na medida de suas escolhas.

Além do Health At Every Size (HAES), a cultura anti-dieta promove o Movimento de Libertação do Corpo, o Ativismo Obeso, a Alimentação Intuitiva, a Positividade Corporal e o Movimento Prazeroso. Por que dieta? A palavra dieta vem, via latim, do grego diaita: "um modo de vida". Se é comida que é consumida por um organismo, é importante também descrever os tipos de comida que uma pessoa, animal ou comunidade comem como hábitos. A sociedade americana sequestrou o uso da palavra dieta para significar comer uma seleção restritiva de comida. A indústria da dieta faz bilhões de dólares a cada ano. No entanto, 90% de todas as dietas não funcionam. Em vez disso, as dietas fazem você pensar em comida e fazer com que você ganhe peso. "Não é que as pessoas estejam a falhar nas dietas; é que as dietas estão falhando", conforme afirma Dra. Linda Bacon.

O campo da medicina teme que um foco contínuo em estar "bem em qualquer tamanho" possa normalizar a saúde precária e impedir que as pessoas tomem medidas para reduzir a obesidade, especificamente a dieta. Dietas restritivas de calorias são constantemente reproduzidas e os médicos estão continuamente recomendando-as a seus pacientes. O que se sabe sobre as dietas é que elas fazem parte do ciclo contínuo de compulsão alimentar, vergonha, ganho de peso, vergonha e dieta novamente, depois repetem o ciclo.

Envergonhando o corpo

A prática de fazer comentários críticos e potencialmente humilhantes sobre o tamanho ou o peso do corpo de uma pessoa, muitas vezes com a intenção de motivar a pessoa a mudar, é um ato de envergonhar o corpo também conhecido como vergonha da gordura. Boa parte das pessoas na sociedade (mesmo médicos e outros profissionais de saúde) é

frequentemente vista fazendo as seguintes declarações: “Se eles estão com sobrepeso, pode ser bom que eles sintam vergonha. A vergonha do corpo não os ajuda a perder peso e a deixá-los mais saudáveis? Você não acha que as pessoas envergonhadas poderiam ajudar a combater a epidemia de obesidade? Você não está apenas incentivando as pessoas a serem insalubres se você não disser alguma coisa”? Essas não são apenas afirmações ofensivas. Estas são crenças tendenciosas. Foi constatado que os prestadores de cuidados de saúde, mesmo aqueles que se especializam no tratamento da obesidade, têm preconceitos negativos contra pessoas grandes em um número significativo de estudos (Teachman & Brownell, 2001).

Sugiro que chegou a hora de nós, psicoterapeutas, assumirmos a liderança e examinarmos a parte que desempenhamos no campo da saúde mental e o tratamento da alimentação desordenada. Quanto aos psicoterapeutas corporais, a ação é ainda mais imperativa. Quando alguém procura um psicoterapeuta corporal, há uma expectativa de um nível mais alto de compreensão de como integrar nossa mente ao nosso corpo, não importando o tamanho, a forma ou a aparência. Como profissionais, buscamos a supervisão quando a contratransferência se apresenta, da mesma forma, nossos próprios preconceitos contra os grandes corpos devem ser considerados. No meio de escrever este artigo, recebi um texto de um cliente que dizia: "É por isso que fico ansioso quando tenho que voar ..." Ela incluiu um link para uma reportagem sobre uma mulher que foi retirada de um avião porque ela estava criticamente gorda, envergonhando as duas pessoas sentadas ao lado dela. O vídeo recebeu mais de dois milhões de visualizações e mostrou o comportamento doloroso de uma mulher sentada entre dois grandes passageiros. Minha cliente estava compartilhando sua dor comigo. Apoiei seus sentimentos e compartilhei minha angústia da maneira mais genuína possível, validando sua experiência e apoiandoa. Fiquei lutando para ajudá-la a aceitar e amar a si mesma exatamente como ela é agora, e que ela é amada incondicionalmente, qualquer que seja seu tamanho. Eu trabalho para ajudá-la a se sentir totalmente vista sempre que ela entra no meu consultório.

Revisão das opções de tratamento recomendadas

Os tratamentos cobertos pelo seguro saúde nos EUA incluem: terapia comporta-mental cognitiva, terapia comportamental dialética,

medicação, aconselhamento nutricional, terapia de grupo e terapia familiar.

A terapia comportamental cognitiva (TCC) é considerada o tratamento de preferência para pessoas com transtorno da compulsão alimentar periódica. Com o apoio de décadas de pesquisa, a TCC é uma abordagem focada no tempo e limitada que ajuda a pessoa a entender como o pensamento, as crenças automáticas e a autoimagem negativa podem impactar diretamente os comportamentos alimentares e negativos. No entanto, os estudos sobre transtornos alimentares sob tratamento com TCC foram curtos e indeterminados para saber se as melhorias observadas persistiram após os clientes interromperem o tratamento. Os resultados médios da TCC para o TCAP (pesquisa) mostram 50% de bom resultado no final do tratamento, com 60% mantendo isso em um ano.

A terapia comportamental dialética também recebeu alguma atenção como sendo um tratamento adicional de suporte. Os clientes aprendem habilidades comportamentais para ajudar a tolerar o estresse, regular as emoções e melhorar o relacionamento com os outros, o que pode reduzir o desejo de comer compulsivamente. Talvez essa abordagem possa ser usada em combinação com outras abordagens.

Embora os medicamentos sejam mencionados como parte de um plano de tratamento geral, a eficácia a longo prazo é desconhecida e as abordagens psicoterapêuticas mostraram-se mais eficazes do que as medicações para o TCAP. O Vyvanse é o primeiro medicamento aprovado pela FDA para tratar o transtorno da compulsão alimentar periódica em adultos. É um estimulante também prescrito para o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade e tem demonstrado que ajuda algumas gestantes a controlar a impulsividade relacionada à alimentação. Não está claro como esse remédio e alguns antidepressivos podem reduzir a compulsão alimentar, mas isso pode estar relacionado à forma como eles afetam certas substâncias químicas cerebrais associadas ao humor. É importante ressaltar que alguns médicos reconhecem que os médicos não devem recomendar o medicamento sozinho. A terapia deve fazer parte do tratamento.

Programas nutricionais de perda de peso são geralmente monitorados sob supervisão médica. Os programas de perda de peso que abordam os desencadeadores de compulsão podem ser especialmente úteis em combinação com a TCC.

O apoio do aconselhamento em grupo e do aconselhamento familiar em combinação com outros tratamentos também demonstrou ter um impacto positivo. Esse apoio provou oferecer resultados benéficos.

As opções de tratamento acima são o que as companhias de seguros às vezes identificam como técnicas aprovadas, seja como tratamento isolado ou em combinação com um dos outros. A terapia comportamental cognitiva tem mais financiamento para pesquisa e pesquisa adicional é necessária para todos os outros tratamentos.

“Sendo visto” como contato

A seguir, uma técnica que uso com clientes para oferecer conexão, relacionamento e atenção plena. Para um cliente que é grande ou autoconsciente de sua condição de vergonha por outro motivo, ser visto como é, em um corpo que pode sofrer desprezo, pode ser uma experiência poderosa.

Em um grupo, isso pode ser completado com parceiros trabalhando juntos e depois trocando funções (cliente / terapeuta) antes de compartilhar sua experiência.

Passos

1. Instrua o cliente a ficar o mais confortável possível em sua cadeira. O terapeuta fica de frente para o cliente, mais para o lado, de modo que fique mais perto do que com joelhos encostados.
2. O cliente é instruído a fazer contato visual o quanto for confortável. Se ficar muito, eles podem desviar o olhar e depois voltar quando estiverem prontos.
3. O terapeuta instrui o cliente a respirar suavemente, sentindo os pés no chão.
4. Então, eles pedem que pensem em uma parte do corpo com a qual estão menos à vontade. Para sentir essa parte. Estar ciente de que eles estão expostos e estão sendo vistos.
5. O terapeuta então respira com o cliente, suavemente e profundamente, e gentilmente faz contato visual empático.
6. Depois de alguns minutos, o terapeuta diz que vejo você e eu aceito você. (Outra consigna possível é: você é perfeito como você é.)
7. Os terapeutas fazem uma checagem com o cliente e perguntam se gostariam de qualquer contato, como mão-a-mão ou mão no ombro, etc. (Alguns clientes começam a soluçar e acabam

recebendo o suporte nesse momento). Os terapeutas fornecerão apoio de uma maneira que seja seguro para o cliente e com a permissão do cliente.

8. Para fechar, o terapeuta ajudará a fechar o trabalho com o cliente e a explorar a experiência.

Eu uso a técnica acima com clientes em uma sessão. A primeira vez que conduzi este exercício em grupo foi no PDW. O impacto foi poderoso à medida que os participantes compartilhavam suas experiências e a maneira profunda como conseguiam se conectar com partes de si mesmos que eles identificaram não apenas como desconfortáveis, mas até repugnantes. Eles foram vistos por outro em seu lugar escuro e a porta foi aberta para que sua vergonha fosse liberada. Vergonha é debilitante e muitas vezes faz as pessoas acreditarem que elas não podem ser aceitas por ninguém. Este processo pode continuar a ser uma experiência poderosa à medida que eles se movem no mundo com uma nova experiência de serem vistos sem julgamento. Com meus clientes, à medida que aprendem a aceitar a si mesmos como eu os aceitei, começamos os passos para reprocessar a vergonha do corpo.

O que estamos tratando?

Esta questão continua a surgir para mim. Estamos tratando o impacto da vergonha, um processo alimentar desordenado ou uma questão de peso corporal? Nós ajudamos os clientes a controlar o peso, ou podemos ajudá-los a perceber que esse é o peso com o qual eles deveriam viver? Existe um problema alimentar ou um problema de peso? A vergonha deles está no seu íntimo. O que escolhemos permitir intimamente com base na nossa vergonha? Ainda não tenho essas respostas. Uma inspiração que tenho para encontrar mais respostas veio no incrível documentário de 2016, intitulado “Embrace”. A ativista de imagem corporal Taryn Brumfitt postou uma foto antes e depois não-convencional em 2013 e o vídeo foi visto por mais de 100 milhões de pessoas em todo o mundo, provocando um frenesi na mídia internacional. O filme segue sua cruzada enquanto explora a questão global da aversão ao corpo. É educativo e inspirador, pois convida as pessoas a mudar a maneira como se sentem sobre si mesmas e pensar sobre seus corpos. Encorajo os profissionais de saúde mental a ver e considerar como os clientes entram em nossos consultórios impulsionados pela imposição da sociedade, sem exceção, com a crença de que nunca terão o tamanho "certo".

Esperança para o futuro

Em 2008, Morgan Lazzaro-Smith publicou um estudo sobre psicoterapia corporal e distúrbios alimentares. Ele colocou uma questão profunda: os terapeutas de qualquer abordagem reconhecerão, e até mesmo incorporarão, os benéficos elementos somáticos em suas práticas ao trabalhar com clientes com distúrbios alimentares? Ele concluiu que faz pouco sentido tentar a recuperação sem algum tipo de trabalho corporal e sugere que a psicoterapia corporal oferece uma orientação única e um conjunto de técnicas, que podem ser particularmente adequadas ao tratamento de distúrbios alimentares.

Como a Terapia Bioenergética pode ser útil? O corpo de alguém com TCAP pode ser visto como uma fonte de dor e algo que precisa ser controlado. Pode haver uma sensação de desconfiança do corpo, seus impulsos, seus sinais de fome e plenitude. Pode-se também sentir-se desligado de um sentimento de nutrição. A análise bioenergética pode facilitar a honrar profundamente as razões pelas quais esse corpo está na forma em que se encontra. Construindo um relacionamento, a terapia bioenergética oferece um caminho para mudar da oposição e do combate ao corpo até o alinhamento com o corpo. Uma oportunidade, se apresentada, para permitir que o cliente se sinta mais à vontade em seu corpo, para ver seu corpo como uma ferramenta valiosa, um recurso e um aliado, e para reparar a desconexão entre mente, corpo e emoções. A bioenergética oferece a oportunidade de trabalhar em direção a uma relação benéfica e compassiva com o corpo e a experiência da verdadeira nutrição através da profundidade do relacionamento terapêutico. Este processo dá ao cliente a oportunidade de reparar o relacionamento infantil que pode ser o catalisador para o comportamento alimentar desordenado.

“Todos nós, em países civilizados, temos alguma vergonha sobre o corpo e suas funções animais, mas poucos pacientes falam sobre sua vergonha. Eles têm vergonha de falar sobre sua vergonha e, sendo sofisticados, negam isso. A maioria das pessoas tem alguns segredos sombrios que eles têm vergonha de revelar, e às vezes até os escondem de si mesmos. Medo, inveja, nojo, repulsa e atração, quando escondidos por causa da vergonha, tornam-se barreiras importantes para a entrega ao amor” (Alexander Lowen).

Em conclusão, não me oponho nem pretendo negar os benefícios demonstrados por outros tratamentos psicológicos dos transtornos alimentares. Minha intenção é encorajar a inclusão de abordagens psicoterapêuticas corporais, como a Bioenergética, como uma opção de

tratamento e encorajar pesquisas de longo prazo que possam verificar sua eficácia como um tratamento menos propenso a recidivas. Em transtornos alimentares que ameaçam a vida, qualquer tratamento que demonstre sucesso mais rápido e afaste um paciente de perigo imediato deve ser priorizado, e em tal situação a resistência de longo prazo à recaída pode ser resolvida após a estabilização. Em tais situações, apoio fortemente a combinação de múltiplas modalidades para oferecer o melhor sucesso. É hora da pesquisa ser expandida para incluir abordagens psicoterapêuticas corporais. O fato é que ainda há muito pouca pesquisa e a execução de intervenções experimentais de longo prazo é muito difícil.

Referências

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA. American Psychiatric Association, p. 350-353.

Bacon, L., (2018) Health at Every Size (HAES), www.sizeandhealth.org/images/uploaded/ASDAH%20HAES%20Principles.pdf.

Conger, J.P. (2001). The Body of Shame: Character and Play. *Bioenergetic Analysis*, 21 (1) p. 71-84.

Lazzaro-Smith, M. (2008). Body Psychotherapy for Treating Eating Disorders, *USABP Journal*, 7, No.2, 33-42.

Lowen, A. (1994). *Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind*, Penguin Books LTD, London, England.

Lowen, A. (1995). *Joy: The Surrender to the Body and to Life*, Penguin Books, New York, NY.

Statistics & Research on Eating Disorders, (2018). *Statistics & Research on Eating Disorders*, www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders.

Teachman, B.A.; Brownell, K.D. (2001). "Implicit Anti-Fat Bias Among Health Professionals: Is Anyone Immune?" *International Journal of Obesity*. 25 (10): 1525–1531.

Troscianko, E.T. (2018). CBT for Eating Disorders: A Not-Yet-Success Story, *Psychology Today*, May 04, 2018, www.psychologytoday.com/us/blog/hunger-artist/.

Ventling, C.D. (2004). Patients with Eating Disorders: Bodies Without Vibrance, *IIBA Journal* 14, 87-104.

Sobre a autora

Janet Pinneau é diretora executiva do Instituto de Análise Bioenergética do Sul da Califórnia (SCIBA). Ela também é membro principal do comitê organizador da Southern California Bioenergetic Conference (SCBC), apresentando uma palestra e workshops nesta conferência. Ela é local trainer do SCIBA e presidente do Comitê de Nomeação do IIBA. Atualmente, está viajando para a China para conduzir grupos de terapia bioenergética em três cidades. Ela trabalha em um consultório particular em Northridge, CA.