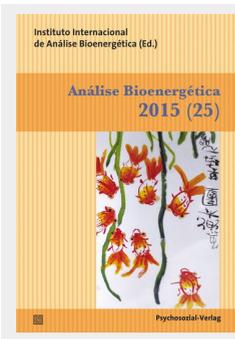


Giuseppe Carzedda

Sentir-se Ridículo e o Sentimento de
Vergonha nas Experiências Físicas
Durante a Análise



Bioenergetic Analysis

25. Volume, No. 1, 2015, Page 125–148

Psychosozial-Verlag

DOI: *10.30820/0743-4804-2015-25-pt-125*



Bibliographic information of Die Deutsche Nationalbibliothek (The German Library)
The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie;
detailed bibliographic data are available at <http://dnb.d-nb.de>.

2014 Psychosozial-Verlag, Gießen, Germany
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License (CC BY-NC-ND 4.0). This license allows private use and unmodified distribution, but prohibits editing and commercial use (further information can be found at: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). The terms of the Creative Commons licence only apply to the original material. The reuse of material from other sources (marked with a reference) such as charts, illustrations, photos and text extracts may require further permission for use from the respective copyrights holder.

Tradutores: Edna Velloso de Luna & Rael Soares de Godoy
Revisoras: Maê Nascimento & Odila Weigand
Cover design & layout based on drafts by Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Digitalização: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin, www.me-ti.de

<https://doi.org/10.30820/0743-4804-2015-25-pt>
ISBN (PDF-E-Book) 978-3-8379-7269-6
ISBN (Print) 978-3-8379-2471-8
ISSN (Online) 2747-8882 · ISSN (Print) 0743-4804

Sentir-se Ridículo e o Sentimento de Vergonha nas Experiências Físicas Durante a Análise

Giuseppe Carzedda

Sumário

Nesse artigo, é discutido um estudo de caso segundo a Análise Bioenergética, com foco no tema da vergonha presente na experiência interior do cliente de sentir-se ridículo quando faz exercícios físicos propostos durante a sessão de psicoterapia.

Dois aspectos do processo psicoterapêutico são destacados: primeiro, como a elaboração desse sentimento pode iniciar-se nos primeiros estágios de terapia e segundo, como dentro da análise na dupla terapêutica, as complexas e intensas valências afetivas implícitas que resultam podem tornar a abordagem a tal tarefa bastante problemática.

Essas dificuldades nos levam a reconsiderar o papel do sentimento de vergonha. Em geral, ele precisa ser reconhecido como parte integral do processo de desenvolvimento psicológico do indivíduo; a relevância da intersubjetividade dentro da relação analítica torna-se ainda mais evidente. Dessa perspectiva teórico-clínica, as considerações derivadas de uma abordagem fenomenológica têm reconhecidamente particular importância, visto que até olhares imaginados podem vir a assumir uma relevância fundamental ao longo da ponte de relação de duas vias que une o terapeuta ao cliente.

Palavras chave: defeitos do self, sentimentos de autoconsciência, vergonha, senso de ridículo, narcisismo, intersubjetividade, grounding

Introdução

Ao longo das últimas décadas, o interesse renovado nas teorias psicológicas da consciência voltou a colocar em foco o constante tema da relação mente-corpo. E

inevitavelmente com isso, trouxe a necessidade de solucionar a ideia cartesiana de separação entre esses dois níveis de funcionamento em um indivíduo.

Esta atenção renovada é principalmente o resultado de novas descobertas e probabilidades. Estudos tornaram conhecidas não só a adoção de modelos inter-subjetivos e relacionais referentes ao desenvolvimento psicológico e à dinâmica que regula o funcionamento da mente, mas também a sua não menos importante contribuição no campo da neurociência.

As influências nas abordagens que conduzem ao campo da psicoterapia corporal e, em especial, à Análise Bioenergética de Alexander Lowen, são numerosas e profundas, por exemplo, o processo geral de revisão e adaptação do modelo que tais descobertas e probabilidades indicam. Também é necessário observar como vários conceitos originalmente formulados por W. Reich (Reich, 1973) e subsequentemente desenvolvidos por A. Lowen (como exemplo, confira Lowen, 1978, 1983) adquiriram importância e centralidade renovadas.

Dentre esses conceitos, podemos dizer que é exatamente o da identidade funcional *mente-corpo* que uma vez mais encontrou um valor particularmente estimulante do ponto de vista do desenvolvimento, tanto teórico quanto clínico. Os méritos deste conceito, na verdade em voga ainda hoje, precisam ser reconhecidos, não só por terem aberto caminho para a compreensão holística do indivíduo em termos físicos, comportamentais e psíquicos, mas também por terem tornado primeiramente concebível e depois, viável que um método analítico, não mais baseado somente na palavra, fosse possível. Finalmente, que em certo sentido, a metodologia analítica tenha sido ela mesma dominada pela expressão verbal.

Um conceito especialmente fértil que estimulou muito este processo de desenvolvimento e ainda hoje representa um solo fecundo, é o conceito de Self juntamente com as patologias emergentes relacionadas, com as quais temos que nos confrontar diariamente em nosso trabalho clínico.

A respeito disso, podemos considerar que esta entidade experiencial representa um observatório privilegiado para um modelo de matriz psicofísica como a Análise Bioenergética: nesse sentido, até o assunto discutido nesse artigo – o sentimento de *ridículo* remetendo diretamente a emoções de autoconsciência, principalmente vergonha, desencadeada por um senso de exposição e nudez, além da percepção do Self como inadequado – pode ser visto como um exemplo desse privilégio, não apenas de um ponto de vista teórico em geral, mas também de um ponto de vista clínico especificamente.

O caso de M.

M. era um engenheiro de aproximadamente 40 anos de idade, recém-promovido a uma posição gerencial, em uma importante empresa onde havia trabalhado desde a graduação na universidade.

Esta nova responsabilidade representou reconhecimento da parte da administração da empresa. Eles acreditaram e investiram nele, considerando que ele seria não só o criador brilhante de novas práticas inovadoras, mas também uma pessoa dotada de capacidades e qualidades certas para executar tarefas de responsabilidade nas áreas de vendas e marketing. Isso significa que depois de pouquíssimos meses, o emprego de M. passou por uma transformação radical. No começo, suas responsabilidades caracterizavam-se sobretudo por relações com os colegas, dentro da empresa. Depois, suas atividades foram subitamente projetadas para fora, exigindo uma experiência completamente nova de autoexposição em termos de imagem.

M. sentiu-se muito orgulhoso por ser reconhecido e, a princípio, não ficou intimidado de maneira nenhuma por essas novas responsabilidades. Afinal, ele as considerava parte do processo natural de degraus sempre ascendentes do sistema profissional, entremeados por muitas satisfações e inúmeros sucessos.

Em seu relato, ele salientou que, após um período inicial de orientações sobre a nova posição, ele teve que ficar na chamada “linha de frente”, diante de uma plateia de especialistas e vários diretores convidados para a ocasião. Havia chegado o momento em que ele tinha que apresentar não só os novos serviços pelos quais era responsável, mas também a si mesmo em sua nova função.

Foi exatamente nessa ocasião que algo bastante inesperado aconteceu, amealhando-o a ponto de ele procurar a ajuda de um psicoterapeuta. Antes da apresentação, conforme o momento no qual era esperado que ele falasse se aproximava, ele foi repentinamente tomado por um receio causado por ter que subir à tribuna, um medo que se transformou em ansiedade, aumentando a cada minuto que passava. O cliente relata esse episódio da seguinte maneira:

“De repente me vi onde meu diretor estivera falando diante de mim e senti uma espécie de aperto no estômago e no peito; meu coração batia mais rápido e pude sentir o sangue subindo-me ao rosto... a perspectiva de ter que me colocar diante do olhar fixo de todos, expondo-me a seu julgamento, a sua crítica, me fez sentir ainda menos confiante... Tentei pensar em coisas positivas para me acalmar, para achar minha autoconfiança habitual, repetindo a mim mesmo que o que estava me acontecendo era absurdo, que eu era a única pessoa na sala com a expertise para falar sobre os

assuntos que eu estava para debater... mas esses pensamentos não ajudaram... Quando fui chamado e tive que ficar em pé para me dirigir à tribuna, experienciei algo horrível... Senti-me totalmente separado de meu corpo..., era como se eu estivesse andando em um colchão de ar e não em terra firme. Em certo ponto fiquei com receio de tropeçar e cair...”

Até mesmo a lembrança do momento em que ele começou a falar era ainda especialmente dolorosa e cheia de ansiedade. A sensação de não ser capaz de pronunciar as palavras em um estado mental caracterizado por um sentimento de vazio e desorientação, causou-lhe uma impressão peculiar. De algum modo, ele conseguiu começar sua apresentação e completá-la porque, como ele disse, foi salvo por um vídeo que havia preparado com antecedência. O vídeo ajudou-o a seguir o tópico da apresentação, mas, acima de tudo, a reduzir a sensação de ser o centro de atração e atenção dos presentes. Ele definiu esta experiência como o momento mais longo de sua vida, no qual ele também se sentiu “despido e com todos os olhos em cima de mim... como se eu estivesse de pé em uma sala cujas paredes subitamente tivessem sumido...” Com relação ao que aconteceu mais tarde naquele dia, lembrou-se de um forte sentimento de ansiedade, caracterizado tanto por uma necessidade de descobrir o que como parecia, olhado “de fora”, quanto pelo terror de ter uma confirmação externa mais ou menos explícita do que ele tinha experimentado internamente.

Na realidade, alguns elementos nos levam a supor que provavelmente, apenas uma parte muito pequena do que ele havia experienciado era visível externamente, mas isso obviamente não era o ponto central do problema.

Em consequência, ele estava muito preocupado com o que havia acontecido e temia uma repetição semelhante no futuro. A experiência interior também foi agravada pelo fato de que, até aquele momento, ele não havia sido capaz de encontrar uma explicação plausível para o que tinha acontecido.

O sentimento que surgiu desse primeiro relato foi, acima de tudo, o fato de que ele já não sabia até que ponto podia confiar em si mesmo. Ele se sentiu “traído” por algo desconhecido que havia surgido sob a forma de uma incontrolável experiência corporal de mal-estar, diante da qual se sentia despreparado e impotente.

Em relação ao nosso encontro, ele enfatizou que era a primeira vez que havia procurado um psicoterapeuta; ele tinha lutado contra uma parte de si mesmo que estava tentada a deixar as coisas como estavam, considerando-as “um mero incidente que pode acontecer”. No entanto, mudou de ideia de uma vez por todas quando começou a ter sonhos que o reconectavam ao que havia acontecido. O

denominador comum desses sonhos era a falta de controle sobre suas respostas corporais em diversos contextos durante a atividade onírica – transpiração, palpitações crescentes, ondas de calor e suor frio.

O relato de M. na nossa sessão (a primeira de uma colaboração que duraria aproximadamente quatro anos) permitiu que ele formulasse várias hipóteses preliminares que, no contexto desse artigo, puderam oferecer um ponto de partida para reflexão posterior.

Uma observação inicial e simples diz respeito à ferida narcísica profunda que M. experienciou. Ele havia se sentido incapaz de controlar a si mesmo e às suas reações, acima de tudo, suas reações corporais – potencialmente visíveis, principalmente diante de seus superiores e de um salão lotado.

Esse episódio foi traumático por muitas razões. Quanto às possíveis causas e falhas em sua base, podemos observar como a organização do ego mantivera total coesão e adaptabilidade sobre suas novas tarefas, até que o grau de autoexposição perante o mundo exterior atingiu o nível limite – o congresso, um evento público importante.

Essa situação tinha claramente despertado sentimentos que tinham sido reprimidos previamente. O aparecimento inesperado e descontrolado deles pegara seu sistema consciente funcional (no qual ficavam seu senso de equilíbrio e autoconfiança) totalmente despreparado, causando o colapso quase desastroso.

Tudo isso que aconteceu, devido a uma série de circunstâncias concomitantes, conscientemente desejadas e provocadas por ele mesmo, tinha-o levado em um curto período de tempo, a compreender que ele precisava ser capaz de organizar a si e às suas emoções. Inesperadamente, havia descoberto que não tinha essa capacidade, pelo menos em certos contextos.

Analisando a experiência em termos do narcisismo estrutural (Kohut, 1976, 1985; Kaiser, 1999), o que se destaca é a presença de uma autopercepção não realista e disfuncional. Várias partes falhas, porém, decisivas de seu self haviam sido escondidas até o momento em que seus méritos, capacidades e recursos indiscutíveis foram postos à prova em uma situação de exposição, como a que ele tinha experimentado.

Outro aspecto com o qual podemos aprender do relato de M. diz respeito ao tipo de sentimento que o dominou – seu surgimento seguindo a inesperada autopercepção de visibilidade e exposição excessivas, imediatamente antes de fazer uma apresentação pública, e a um público específico. Isso, além de uma série de elementos precisos que apareceram no decurso da análise, tornou possível a identificação do real sentimento de vergonha, que havia ficado escondido atrás daqueles intensos acessos de ansiedade e aflição física geral.

Nesse ponto, podemos notar que se passaram seis meses antes que M. percebesse que o episódio em questão era, sobretudo, em função desse sentimento de vergonha; ele tinha tido que enfrentá-lo desde que era criança, mas tinha sempre tentado evitá-lo de todas as formas possíveis.

O momento em que ele pôde nomeá-lo e o inexprimível pôde ser posto em palavras foi um momento decisivo e significativo na análise, e o modo como ele se expressa, confirma esse fato:

“Percebo que, à parte a imagem pública que sempre assumi para os outros e para mim mesmo acima de tudo, eu estava sempre profundamente envergonhado... o fato é que sempre me sentia indigno e inapresentável.”

Mesmo sob a luz dessa percepção, desse *insight*, pode-se dizer que ele havia tido que cultivar uma imagem parcialmente narcísica para compensar essa constante deficiência de percepção, capaz de corroer profundamente sua autoconfiança e autoestima.

A condição dele como um todo, juntamente com essa conscientização é caracterizada por uma intensa percepção emotiva do self. Isso foi confirmado pelo fato de que ao pronunciar essas palavras, até seu corpo assumia várias posturas encolhidas, típicas desse sentimento – cabeça inclinada para frente, peito afundado e ainda, escondido por ombros curvados, olhos voltados para o chão – e achou difícil sair dessa posição.

Como mencionado acima, passaram-se vários meses antes que alcançasse esse momento decisivo e significante. Houve muitos estágios intermediários em nosso trabalho, durante os quais nos concentramos em uma série de sentimentos emergentes, sentimentos esses que já estavam “falando” de vergonha (com referência a suas origens, ou até chamando-o pelo nome), muito antes que esse sentimento pudesse existir, muito menos que ele pudesse debatê-lo em nível consciente.

Dentre esses sentimentos, um em particular é recorrente. Encontra-se em nossos clientes, mas se observa em muitos casos – sentir-se e ver-se como ridículo ao executar certos exercícios físicos.

Depois de aproximadamente dois meses do início da análise, isto se tornou completamente perceptível pela primeira vez no decurso da sessão que se segue.

Propus um exercício clássico da Análise Bioenergética a M., para ajudá-lo a se conhecer melhor, a se sentir *sustentado* e *apoiado* pelo chão (*ground*) em baixo de seus pés. Esta experiência é baseada no conceito de *grounding*, primeiramente desenvolvido por Alexander Lowen (Lowen, 1978, 1983, op. cit.) com a finalidade

de teorizar e descrever a relação existente entre o estado e as percepções relativas de uma pessoa consigo mesma, especificamente acompanhado de dimensões de uma natureza mais estritamente psicológica, observável em indivíduos isolados.

Na base desse conceito, Alexander Lowen usou pela primeira vez na história da análise, a postura em pé no consultório. Isto permitiu uma alternativa para a posição mais regredida, a deitada de costas, que até aquele momento os clientes sempre haviam adotado. Esse fato tornou-lhes possível olhar para si mesmos e almejar um self adulto, caracterizado (no sentido estritamente evolucionário, por assim dizer), por “estar em seus próprios pés”, sentindo ao mesmo tempo a conexão e o apoio das próprias pernas com relação ao chão.

M. já tinha começado a familiarizar-se com esse tipo de trabalho durante as sessões prévias. Convidei-o a repeti-lo, lembrando-lhe do que consistia, incluindo todos os passos básicos que ele teria que colocar em execução. Primeiro, ele tinha que ficar em pé, mantendo seus joelhos levemente dobrados, de modo que pudesse perceber as sensações subindo por suas pernas, a partir dos pés posicionados no chão; ele poderia também manter seus olhos fechados se sentisse que isso o ajudaria a concentrar-se nas percepções e sensações internas. Assim que se sentiu mais em contato consigo mesmo e com seu corpo, eu então o convidei a pronunciar a palavra “Eu”, concentrando-se, porém, menos no sentido explícito e óbvio do termo, do que na ressonância interna que este pudesse produzir nele. Convidei-o a, de vez em quando, lembrar-se de prestar atenção a duas outras coisas – a respiração e a dupla sensação de *apoiar-se* e de *ser apoiado* por suas próprias pernas e pelo chão sob seus pés. Finalmente, já que estávamos no início da sessão, enfatizei que para esse exercício, ele poderia ter todo o tempo necessário, sem pressa. O exercício durou aproximadamente vinte minutos ao todo, sem que disséssemos uma palavra. Várias coisas muito interessantes aconteceram durante esse período de tempo, do ponto de vista da comunicação não verbal implícita e da observável.

Por motivos específicos de interesse, será descrito aqui somente o acontecido nos cinco minutos que precederam a interrupção do exercício.

Nessa fase, em um determinado momento, M. entrou em um estado de mente e corpo, no qual todo o seu ser expressava uma participação profunda e intensa. Por exemplo, o tom de voz tornou-se mais denso ao pronunciar a palavra “Eu”, sua postura estava menos proeminente, os ombros estavam levemente fechados ao redor do peito, mas não caídos, a expressão da face, na qual aparecia um leve rubor, estava concentrada e o som e ritmo de sua respiração tornaram-se mais profundos e mais sincronizados. Essa condição durou mais de 30 segundos, depois dos quais, em um determinado momento, ele a perdeu, quase como se ele

tivesse interrompido o exercício de propósito. Pouco depois, porém, tentou espontaneamente alcançá-la novamente, sem que nenhum de nós dissesse nada em particular. Depois de um tempo, ele conseguiu reencontrar o ritmo de respiração, demonstrando nesse ponto uma curiosidade e interesse renovados no que estava inesperadamente experienciando.

De repente, começaram a surgir sinais inequívocos de um desconforto crescente em seu corpo. Durante a maior parte do exercício, seus olhos ficaram fechados, mas, naquele momento, se abriram, evasivos e aparentando desconforto, como se tentassem evitar serem “vistos” por ele mesmo (fora o fato de que eu estava sentada do lado oposto, observando). Então, ele começou a movimentar o corpo bastante nervosamente, aumentaram os sinais de rigidez e desarticulação, a respiração perdeu a fluidez e plenitude, e não demorou para que sua condição prévia desaparecesse.

Quando se sentou, estava visivelmente chocado e confuso, tanto que sugeri que não tivesse pressa para tentar me contar como ele tinha se sentido, e o que tinha acontecido a ele. De acordo com seu relato e a partir do trabalho de reconstrução realizado em conjunto, aconteceu que em determinado momento, pouco antes da interrupção, ele teve uma profunda sensação de “sentir-se inteiro”, da cabeça aos pés. Inicialmente, este estado era muito agradável, também era acompanhado por uma sensação prazerosa e fluida que corria através de seu corpo todo, em várias direções, criando um sentimento inesperado de solidez e vitalidade. Tudo isso também reforçou a percepção de força, além da sensação de *autossustentação* nas pernas, finalmente tornando-se uma sensação agradável e tranquilizadora de *sustentação vinda de fora* dele, recebida através do chão sob seus pés.

A essa altura, embora fosse agradável por um lado, por outro, esta percepção de si mesmo começou a fazer com que ele se sentisse progressivamente exposto e à mercê de algo. Quanto mais essa sensação aumentava, mais ele sentia que estava perdendo o controle e chegando mais perto de um perigo desconhecido. Esta condição ficou insuportável quando, subitamente, em um lampejo, *ver-se de fora e ser visto por mim* transformou a percepção de si mesmo na de um “*indivíduo desajeitado e profundamente ridículo... naquela posição e com os joelhos dobrados!...*” Foi nesse momento que ele interrompeu o exercício.

Ao analisar sessões semelhantes, acima de tudo, em sequência seguida por diversas experiências e estados internos, observamos como os primeiros clientes se desenvolveram, especialmente aqueles que indicaram sinais decididamente positivos – uma abertura para a autoconscientização, caracterizada pelo autocontrole, integração e vitalidade.

Com a abertura dessa porta e o processo de expansão e amplificação das diversas sensações, M. começou, no entanto, a sentir-se gradualmente menos capaz de conter e autorregular o que estava experienciando, tanto que receava ficar sobrecarregado. Pouco depois de surgirem essas sensações, bem ao contrário dos primeiros sinais, a porta que tinha sido aberta se fechou. Isso também confirma o bem conhecido fenômeno baseado no processo de “sentir-se a si mesmo” – a passagem que dá acesso ao inconsciente, tornando possível o surgimento de qualquer conteúdo presente, independente de sua identidade. Nesse caso, o que emergiu inesperadamente afinal, foi exatamente a sensação insuportável de “ser um indivíduo desajeitado e profundamente ridículo”.

O que aconteceu nessa sessão é um bom exemplo de como o acesso pode ser obtido através da Análise Bioenergética. Começando pelas informações somáticas e sensações corporais, é criada subsequentemente uma base para conectar e integrar-se a outros níveis de representação. Diferentes códigos (por exemplo, linguísticos) agem como mediadores para aumentar a capacidade de conter e regular estados afetivos diversos, através do desenvolvimento de um senso mais integrado de self em diferentes níveis de consciência.

Pode-se observar como um outro aspecto da Análise Bioenergética busca o mesmo objetivo, mas segue uma trajetória oposta, começando por exemplo, por representações verbais codificadas, em uma tentativa para alcançar a experiência de estados corporais correlatos e concomitantes (Lowen, 1983, op. cit.).

Nessa sessão, M. entrou em contato com a sensação de sentir-se ridículo, começando exatamente de suas sensações e percepções corporais, através dos sentidos de propriocepção e interocepção. O último, em particular, está na vanguarda dos estudos realizados no campo da neurociência (Damasio, 2003, Siegel, 2009).

Foi, portanto, através desses sentidos e do foco sobre o sentimento de ridículo que o trabalho com M. prosseguiu, até que a conscientização da emoção subordinada à vergonha emergiu. Paralelamente a esse fato, ele foi capaz de acessar pela memória, vários episódios reprimidos vivenciados com seus pais durante a infância, período em que não só esse sentimento, como também essa emoção podem ter sido originados.

Emoções e sentimentos

Uma importante questão a ser levantada nesse ponto é a definição de emoção e sentimento, palavras frequentemente usadas sem distinção. Pelo contrário, sabe-

se no meio clínico que a separação entre os dois conceitos é útil; pode auxiliar na observação dos fenômenos emergentes de forma mais clara e distinta.

Compreende-se que os dois conceitos se referem ao mesmo processo cíclico, que se origina com as emoções e se encerra com os sentimentos (Damasio, 2003). O primeiro representa o componente visível ao mundo exterior, constituído de “ações ou movimentos em grande medida em público, ou visíveis a outros no momento em que acontecem – no rosto, na voz ou em comportamentos específicos” (Damasio, *ibid*, p. 40). “Sentimentos, por outro lado, são sempre escondidos, já que são todos necessariamente imagens mentais, invisíveis a todas as pessoas, salvo a seus legítimos donos.” (Damasio, *ibid*).

Uma implicação importante dessa distinção considera o fato de que o corpo é diretamente responsável pelos dois fenômenos, ainda que de perspectivas diferentes. Enquanto as emoções são, de fato, reações expressas em um nível físico e somático, os sentimentos “são como *pensamentos* que representam o corpo durante seu envolvimento reativo e em seu ser específico: as emoções atuam no palco do corpo; os sentimentos estão na mente” (Damasio, *ibid*).

Portanto, no decurso da análise e dos exercícios de Análise Bioenergética propostos, os clientes são convidados a prestar atenção especial para o que eles *sentem em si mesmos*, em vez do que *pensam de si mesmos*. Eles são direcionados para um processo que se inicia a partir de experiências internas e visa fazer contato com *seus sentimentos corporais*, em uma tentativa para conectar-se com outros níveis de representação, que talvez possam subsequentemente ser integrados em um nível mais geral, à narrativa mais coerente possível deles mesmos e de suas próprias histórias.

É necessário enfatizar que “sentimentos conscientes chamam a atenção para as emoções que os geraram e aos objetos que, por sua vez, induziram essas emoções.” (Damasio, *ibid* p. 216). Além disso, já que eles se tornam contextualizados na autobiografia do self, vindo a fazer parte do sistema da memória, sua função é facilitada ao avaliar situações e estados que podem evocar certas emoções. Em alguns casos, quando o sentimento está conectado, por exemplo, a uma emoção particularmente dolorosa, o organismo é alertado sobre uma condição compulsória de perigo e conduzido a mecanismos de defesa, ou ao afastamento.

O ridículo e a vergonha

O que foi dito até agora facilita a compreensão do que aconteceu a M. e porque a sensação de ridículo apareceu na análise, antes que a emoção da vergonha pudesse ressurgir e tornar-se novamente parte de seu vocabulário.

Acima de tudo, pode-se interpretar o ocorrido durante aquele evento traumático, o que o levou à análise. Pode-se dizer que seu inconsciente foi o primeiro a ser pego de surpresa. Estando bastante inconsciente de que, até aquele momento tinha tido que cultivar uma imagem narcísica irrealista de si mesmo, M. não poderia ter antecipado que um contexto público como aquele em que ele se encontrara, pudesse ter despertado emoção tão violenta e incontrolável. Obviamente, era muito tarde para fazer qualquer coisa mais, além de tentar chegar ao fim da experiência, do modo menos prejudicial possível.

Posteriormente, no decurso da análise, como já foi observado, antes de ser capaz de enfrentar o tema da vergonha, ele teve que confrontar o sentimento do ridículo que, durante a sessão anterior e em outras ocasiões, tinha representado um sinal de perigo e também um *freio* que o forçou de várias formas, a interromper o que quer que ele estivesse fazendo.

Pode-se dizer, então, que este sentimento funcionou como um aviso, dependendo da situação; embora estando no contexto seguro da análise, era algo a ser temido, desde que poderia evocar uma emoção indigesta ao “ego”. Esse sentimento-aviso revelado por sua consciência significava mais ou menos o seguinte: “Tome cuidado, se continuar com esta experiência, você poderá sentir-se envergonhado”.

Ao contrário, é preciso que se note que enquanto em análise, foi possível isolar conscientemente esse sentimento, voltando às suas prováveis origens e a vários de seus significados. Anteriormente, durante toda a sua vida, entretanto, tais sentimentos de vergonha, originando-se a partir da emoção e ao mesmo tempo despertando-a, sempre haviam sido reprimidos. Consequentemente, ele nunca foi capaz de experimentar a emoção em sua função potencial em nenhum nível, nem com antecipação, nem conscientemente, tão profundamente escondida estava a angústia dentro dele.

Relativamente a esse mecanismo geral de tornar-se consciente de sentimentos em determinados momentos, é preciso lembrar que é o corpo que nos mantém informados sobre o que estamos experienciando, através de seu mecanismo de reflexo físico e dos sinais que alcançam o nível central de controle. (Ruggieri, 2001; Siegel, 1999). Levantou-se a hipótese de que esse mecanismo funciona devido a “marcadores somáticos”, definidos como preceptores e representações dos estados corporais e suas mudanças relativas no nível do cérebro. (Damasio, 1994). Damasio também falou sobre os marcadores somáticos, “como se” eles fossem capazes de desencadear uma resposta sensorial, simplesmente referindo-se a representações de respostas de nosso corpo bloqueadas na realidade do momento, ou mesmo ativadas com base em estados rememorados, ou somente uma experiência emocional, de algum modo associada entre si. Outro aspecto que é necessário enfatizar

a respeito desse mecanismo é que as “mudanças ... observadas nos músculos dos membros e da face” são particularmente relevantes, visto que elas podem ser vistas “como componentes essenciais de nossas reações emocionais...” (Siegel, 1999, p. 142).

O apoio em relação a mecanismos de retroatividade física defendidos pela Análise Bioenergética torna possível descrever uma parte mais distante do processo, que depois de dois meses levou M. a perceber-se como ridículo na análise. Se, de fato, levarmos em consideração as palavras exatas de M. quando ele disse que se sentia “desajeitado e realmente ridículo... principalmente naquela posição, com os joelhos dobrados!...”, pode-se supor que foi essa posição dos membros, vivenciada como não natural e desajeitada, que desencadeou uma representação visual dele mesmo parecendo “ridículo”. Por sua vez, tal representação tinha se originado em experiências passadas que foram completamente reprimidas em sua consciência, como emergiu mais tarde durante a análise.

O corpo visível

Para se entender as razões pelas quais o corpo ocupa essa posição central na emoção de vergonha e no sentimento correlato de ridículo, porém, a verificação de vários fatores é inevitável quando se considera a matriz com a qual nosso trabalho deve inevitavelmente ser relacionado.

Uma das primeiras observações a serem feitas, diz respeito ao fato de que o tema corporal tende a ser autoestimulante. Além do desejo inerente de uma pessoa por mais autoconhecimento e autocontrole desta dimensão fundamental, existe uma ambivalência correspondente adicional que é expressa, por exemplo, no debate existente entre as polaridades de olhar e ser olhado, de ser visto e ser capaz de ver a si mesmo. Isso acontece porque é precisamente através de nosso corpo visível que nos exibimos ou nos retiramos, revelando-nos ou removendo-nos. Em um nível literário, isto tem sido frequentemente expresso através da representação das polaridades externas da pessoa ou do caráter, do rosto ou da máscara, em outras palavras, entre ser e parecer.

Nota-se como essas dimensões referem-se a um corpo que já está comprometido no nível relacional. O simples ato imaginado, seja consciente ou inconsciente, de olhar e ser olhado é um evento relacional colocado ao longo de uma linha que separa o interpessoal do intrapsíquico, a esfera narcísica da do objeto. As formas que tais atos assumem são funções: as categorias de ser sujeito e de se sentir o objeto de observação são reunidas de acordo com simetrias diversas. Portanto, é

nosso corpo que nos torna visíveis, que nos afasta e nos revela para nós mesmos e para os outros. Ele pode ser ou tornar-se o objeto de um olhar específico, compreendido de todos os ângulos possíveis, entre as polaridades de bem e mal, de ser aceito ou rejeitado. É a partir deste simples ponto de exposição, à medida que o corpo representa a nossa interface em relação ao mundo exterior, em que todos os sentimentos possíveis, variando do prazer ao sofrimento e dor, podem ser desencadeados.

Pode-se dizer que é através do corpo que nossa intimidade e a imagem de nós mesmos estão em perigo. Existe o potencial de ser tornado público ou estar à mercê do outro, tornando-se visível a seus olhos.

Ao contrário, da perspectiva intrapsíquica, mas nunca claramente separada do interpessoal (é sempre superposto e interconectado a ele de várias maneiras), a exposição do corpo a si próprio tem, acima de tudo, a ver com autoimagem e uma série completa de avaliações e julgamentos nos quais se encontra o nosso senso de identidade.

Com relação à posição central que nosso corpo adota quando expõe sua identidade, a percepção é transformada em conhecimento; o que sentimos que somos torna-se sentimento. Representa o auge em que a interseção entre o nível do interpessoal e o interfísico torna-se evidente, em que a inextricabilidade deles é sentida, portanto, pode ser vista de um modo particular, uma vez que o objeto de um certo tipo de atenção é percebido e vice-versa. Esta experiência interior no presente é também profundamente enraizada em experiências passadas em que a matriz de interpretação assumida consciente e inconscientemente nos sentimentos de agora, é muito mais um produto de trazer a atenção até o momento, de olhares recebidos e sofridos durante fases da vida de uma pessoa, mesmo em uma idade precoce, retornando àquelas figuras que cuidaram de nós.

Há uma necessidade de enfatizar especificamente, o modo como o tema do corpo evoca uma série de experiências pessoais interiores em todos os níveis de consciência. Desde o início, há um complexo jogo de espelhos e reflexos a partir de onde o Eu e o Outro, em certa medida (embora um pouco mal definida) já estão representados em muitas categorias.

Já definido por W. James em 1890 (James, 1890) como percepções de estados corporais, o tema do corpo e sua estreita relação com as emoções não é novo no campo da psicologia.

A categoria emocional que é especificamente de interesse aqui diz respeito à emoção na qual uma característica é ativada em resposta a um julgamento expresso a seu respeito. Por sua vez, ela pressupõe a existência de um juiz internamente representado, mas que não é necessariamente real e presente no aqui e agora.

Essas são as emoções definidas pela autopercepção ou autoconsciência (Lewis, 1992), ou mesmo as interpessoais (Battacchi, 2000) em que o confronto com o outro é percebido como o presente.

Emoções como a vergonha, o constrangimento, orgulho e sentimento de culpa entram nessa categoria; elas podem ser distinguidas de outras emoções básicas como raiva, tristeza, surpresa e alegria.

Porém, as outras não requerem necessariamente sua presença para serem postas em movimento como definido acima.

No caso específico da vergonha, é o sentimento de ser visto e descoberto diante de si mesmo ou dos outros (M. Lewis, op. Cit.) que desencadeia a emoção. É como se alguém estivesse experienciando a si mesmo, conforme aquelas características que são consideradas como inapropriadas ou ridículas. Essa experiência é permeada por um tipo perceptivo de sensação cujo acesso à consciência pode ser muito rápido, a ponto de poder provocar uma sensação súbita, violenta e muitas vezes incapacitante de nudez e paralisia. Esta é frequentemente acompanhada de um forte impulso de desaparecer, definido por Charles Darwin (Darwin, 1890) como fundamental para essa fenomenologia.

A vergonha é categorizada entre aquelas emoções que são definidas como complexas, embora esse fenômeno perceptivo seja mais ou menos imediato, muitas vezes acompanhado de manifestações atribuídas ao sistema nervoso autônomo, tais como rubor facial, perda de força, transpiração, batimento cardíaco acelerado etc. Comparada a outras emoções, ela aparece tarde, durante o curso do desenvolvimento, exigindo em termos de conscientização e autorreflexão a presença de um Self suficientemente evoluído.

No caso da autopercepção emocional, nós mesmos somos o objeto de observação na presença de estados conscientes: a atenção está focada no objeto *Self*, portanto, para o interior, e para estados e estímulos que se originam dentro de nós (Lewis, op. cit.).

Quando se analisa estruturalmente a emoção da vergonha, o nível bipolar evidencia-se inteiramente: o polo subjetivo que conduz ao Ideal de Ego e lida com a exposição de uma parte defeituosa do Self, colocando a imagem ideal do sujeito em perigo (Kohut, 1986); o polo objetivo representado pelo olhar do observador, o outro que julga. Nesse caso, o conhecimento ou mesmo apenas a ideia de ser o objeto de um tipo característico de olhar, pode desencadear essa emoção.

Além disso, a intensidade da impressão social de estar envolvido conta, à medida que a vergonha pode ser vista como um sinal de um compromisso possível, ou mesmo já estabelecido, entre a *boa impressão* e a própria autoestima do sujeito (Castelfranchi, 1998; Matarazzo, 1999).

O que é mais importante de se enfatizar é a poderosa caracterização somática dessa emoção. Ela pode envolver instantaneamente o corpo em muitas dimensões sujeito/objeto (cf. Em Lowen, 1985), a ponto de colocar o complexo senso de Self em perigo, em casos graves em que a pessoa é completamente invadida por uma espécie de sensação opressora. Isso é demonstrado no caso de M., que se sentia visível, descoberto, “nu” diante dos olhos do mundo exterior, sentimento acompanhado pelas manifestações somáticas frequentemente grotescas e incontroláveis, de origem neurovegetativa já mencionadas.

Pode-se considerar essa emoção extremamente importante no desenvolvimento do processo terapêutico (Lowen, 1984), não só por toda a série de representações que se originam dela e que por sua vez a evocam, mas também pelas diversas manifestações físicas que precedem e acompanham seu surgimento dentro da experiência psicoterapêutica, sobretudo se esta é do tipo analítico corporal.

Por outro lado, pode-se observar como sua característica de ser fundamental tende a perder-se facilmente com a introdução de mecanismos de defesa na análise, tanto pelo cliente, quanto pelo terapeuta. Existe uma tendência de ambos a desviarem o foco de atenção para outros registros emotivos, por exemplo, a raiva ou o sentimento de culpa – emoções entendidas como mais administráveis tanto para acessar como para tratar.

As razões disso podem ser localizadas em várias características específicas e intrínsecas dessa emoção, as quais até mesmo tomadas individualmente podem explicar parcialmente essa tendência.

Já foi dito como essa emoção aparece com ataques tão inesperados e opressivos que o sentido do self pode ser aniquilado (Schoore, 2008). Analogamente, porém, esses ataques podem desaparecer tão de repente como vieram, abrindo espaço para outras emoções, particularmente a raiva, mas também tristeza, inveja e ciúmes. A experiência é tão estressante e insuportável que seu desaparecimento do primeiro plano da consciência é fortemente reforçado pelo desejo de que ele jamais emerja novamente. Essa é com certeza uma das razões pelas quais é tão difícil trazer essa emoção para o primeiro plano na análise.

De modo oposto, ela pode ser considerada uma emoção basicamente intersubjetiva, e a característica visível em sua estrutura de fenômeno é que o self é dividido e localizado simultaneamente como o sujeito e o outro. Por isso, ela também é caracterizada por valências fortemente contaminadas, que se movem ao longo da ponte relacional entre cliente e terapeuta, em ambas as direções, de maneira que é difícil conter e acontece quase instantaneamente. Sentir-se envergonhado, mesmo através da simples observação do outro, pode colocar o terapeuta em contato

pessoal direto, inesperado e muito próximo com o cliente. Em tais casos, o último pode ser distanciado por diferentes tipos de mecanismos, por exemplo, mudando-se o registro analítico.

Finalmente, é necessário que se lembre de uma característica específica da emoção, que contribui significativamente para tornar o contato com ela difícil. Diferente da culpa, nela a pessoa não se sente culpada por sentir culpa, a tendência é seu fortalecimento de modo circular: a pessoa se sente envergonhada por sentir vergonha. Este é um ciclo muito temido por seu potencial de autoperpetuação descontrolada.

A vergonha na relação corporal analítica

Com base no que se discutiu acima, pode-se dizer que M. havia descoberto inesperada e dolorosamente que não era um bom orador. Sua história profissional demonstrava que ele tinha muitos outros atributos, mas falar em público não era um deles, pelo menos naquele momento.

De fato, com o surgimento do estado de ansiedade e angústia ilimitadas, que consequentemente revelou uma vergonha profundamente enraizada e longamente reprimida, até mesmo em um nível léxico pessoal, M. tinha vivenciado a possibilidade de libertar-se da parte ilusória de sua própria imagem. Isso foi destruído em um instante naquela tribuna onde ele havia sido exposto a olhares potencialmente críticos e ao desdém de observadores, em particular, seus superiores. No momento em que sua vulnerabilidade se tornou uma percepção inevitavelmente consciente e física, apenas poucos minutos antes de começar a falar, ele repentinamente quis se esconder e voltar àquela condição reconfortante do anonimato. Porém, como sempre acontece com essa emoção e todas as manifestações físicas mencionadas, foi exatamente no momento de máximos reconhecimento e visibilidade de si próprio e dos outros, que ele se sentiu completamente despido – “quando as paredes subitamente sumiram”. Esse sentido de ser totalmente desmascarado (sem considerar o que realmente aconteceu diante do mundo externo) foi tão violento e abrangente porque os olhares de reprovação que seu ego teve que enfrentar foram, sobretudo, aqueles da sua consciência, de seu verdadeiro eu, frente ao qual não era possível se esconder nem fugir.

Nesse sentido era, porém, tanto um momento de derrota quanto, ao mesmo tempo, um momento importante da verdade. M. poderia começar a desaparecer de uma ideia ilusória que até então ele havia obstinadamente buscado. Não só ela o havia ameaçado à medida que ele havia sido inadvertidamente envolvido em

desafios para os quais nem estava pronto, e em que nem estava mesmo interessado, como também o distanciou de uma real compreensão de si mesmo e da oportunidade de ser capaz de cultivar seus mais genuínos recursos e atributos pessoais com maior prazer, e não simplesmente como uma derivação narcísica.

Evidentemente, seguir esses objetivos é uma tarefa muito complexa e difícil, como era o caso de M., por todas as razões já mencionadas. O simples pensamento de vivenciar a vergonha reavivou uma experiência interna particularmente desagradável, na qual ele se viu como fraco, inadequado e com sérias deficiências, embora tivesse o resultado final desejado como esperança no futuro, mas isso não era suficiente.

A transformação dessa difícil experiência interna em uma oportunidade para crescimento pessoal requer transpor um território muito complexo, não só para o cliente, mas também para aqueles da dupla analítica, incluindo o envolvimento do poderoso componente intersubjetivo citado acima – se, de fato, queremos dizer com esse último “essa experiência compartilhada com outro ser humano” (Trevarthen, 1998, cit. in Lavelli, 2007, p. XIX). O resultado de tal tarefa talvez seja evidente, particularmente na presença dessa emoção, e até mesmo difícil, do ponto de vista do terapeuta.

De outra perspectiva, essas dificuldades irrefutáveis podem ser consideradas em termos de oportunidades paralelas oferecidas pelo modelo de nossa Análise Bioenergética. A importância da função que a intersubjetividade (Orange et al., 1999) desempenha dentro da experiência analítica corporal total (até agora em segundo plano) é pertinente ao tema do corpo e todas as suas implicações com relação à emoção da vergonha.

Quanto a isso, consideremos o trabalho de *grounding* mais uma vez, observando esse tipo de experiência, dentro da matriz monopessoal original do modelo, baseado na teoria psicológica centrada no funcionamento intrapsíquico. Durante muito tempo, fatores contextualizados em termos de “blocos” psico-corporais foram um foco essencial. Deste modo, o cliente estava limitado ou impedido de realizar seu self adulto de uma maneira completa e profunda, tanto na análise, quanto na vida.

Os tipos de intervenções geralmente seguidos eram principalmente “concentrados no cliente”, com o propósito de eliminar aquelas causas reveladas em um nível estritamente corporal (tensões, enrijecimento, anestesia etc.), considerado decisivo, tanto por causa de sua origem, como por sua manutenção do aqui e agora no próprio “bloco”.

De maneira análoga, é necessário destacar como esse tipo de foco e abordagem contribuiu para esconder outro aspecto importante de uma natureza específica-

mente racional, implícita no uso da postura vertical na análise. O cliente, ficando em seus próprios pés diante do terapeuta que o observa, tornou-se um corpo “visível” e observado; tornou-se então, não só um *sujeito* mais adulto, capaz de sustentar-se ativamente por si mesmo, mas também, ao mesmo tempo, um *corpo observado*; um estado e posição capazes de evocar fortemente todos os temas mencionados anteriormente, relacionados à vergonha. De fato, o panorama pode ser considerado relacional, induzido potencialmente pelo tipo de exposição em que uma pessoa fica em pé diante do Terapeuta-Outro-Observador. Em certo sentido, é arquetípico o que essa emoção pode (até em relação às numerosas representações) evocar conscientemente e, sobretudo, inconscientemente.

Além do mais, é necessário que se enfatize como Lowen teve a capacidade de ver a conexão existente entre a exposição, especialmente da face (no senso comum), e a expressão dessa emoção, embora ele não desenvolva um estudo mais profundo dos muitos temas relacionados. Ele disse que “a palavra *face* é usada para fazer referência à imagem de uma pessoa, conectando o conceito da face ao ego ... *Ficar sem jeito* significa que o ego foi submetido a uma humilhação ... *Esconder o rosto* implica um sentimento de vergonha, uma humilhação do ego.” (Lowen, 1983, p. 76; cf. também Anolfi, 2000).

Além do mais, geralmente é verdade que qualquer tipo de terapia que o cliente escolha, pressupõe uma visibilidade de partes profundas e frágeis do self. Em outras palavras, o cliente *arrisca seu pescoço*, visto que seu corpo é que se torna visível e exposto, especialmente nessa experiência clássica, como também em todas as outras experiências corporais oferecidas ao cliente presente diante de nós.

Nesse sentido, precisamos ter em mente que o caminho que conduz o cliente a ser um indivíduo ativo, capaz de se proteger cada vez mais, antecipa inevitavelmente uma encruzilhada dominada pela vergonha, sendo desconfortável e ao mesmo tempo delicada para o terapeuta e para relação como um todo.

Há conseqüentemente, muitas razões para trazer essa emoção para o primeiro plano: muito provavelmente “... ela é responsável pelo caminho que nossa vida psíquica trilha ... mais do que sexo e agressão...” (Lewis, op. cit. P. 6).

Dentre essas razões na visão evolucionária do modelo e da técnica da Análise Bioenergética, existe uma em particular que força um confronto mais aberto com a dimensão relacional da análise: a observação do que acontece nessa ponte ideal que une bidirecionalmente o terapeuta ao cliente, mesmo que seja somente através de um contato visual imaginado.

Nesse sentido, podemos confirmar, como destacado previamente, que é muito significativa a renovação da teoria psicológica da consciência, juntamente com a adoção desse modelo teórico-prático: o foco de observação não é mais o cliente-

objeto, mas sim, a própria relação que se torna o centro da observação. O cliente recebe de volta sua dignidade pessoal e, ao mesmo tempo, o terapeuta se torna “mais gente”.

Nessa lógica pessoal dual, o que acontece em terapia, portanto, é não apenas “nele”, como também “em mim”, “entre nós”; é, acima de tudo, inconscientemente compartilhado e interativo nas profundezas de nossa relação e nosso estado mente-corpo consciente.

Voltemos nesse ponto ao caso de M. e, em particular, à sessão em que ele interrompeu a experiência de *grounding*, quando se sentiu inadequado e ridículo. Esta autoimagem também emergiu como resultado de uma experiência interna relacional na análise, especialmente no momento em que *ele se viu de fora, visto por mim* no jogo de espelhos e reflexos, em que minha imagem se torna o olhar de sua consciência crítica.

Durante as sessões seguintes, não foi fácil explorar essa área com M. Por exemplo, quando, depois de muitos encontros sugeri repetir a mesma experiência de *grounding*, ele sentiu um profundo antagonismo em relação a mim, dizendo que eu queria “fazê-lo passar por aquela sensação insuportável”. Enquanto ele estava me dizendo isso, senti profundamente sua angústia e raiva e, inevitavelmente, tive que admitir as sensações que estavam sendo ativadas em mim – sentir-me objeto dessas poderosas emoções e lembrar-me bem de como, muitos anos antes, durante meu treinamento e também minha análise pessoal, algumas vezes eu havia experienciado sensações semelhantes, de forma analogamente dolorosa.

Com essa compreensão, decidi continuar cautelosamente, sem forçar a questão, dando-me tempo para absorver as sensações que sua experiência interna intensa havia me despertado e integrá-las mais completamente.

Juntos, levamos em consideração o fato de que aquilo que M. estava experienciando não era tão distante, nem desconectado do que ele havia vivido no congresso. Acho que essa escolha nos fortaleceu para encontrar nas sessões seguintes, uma razão e coragem suficiente para tentar outra experiência desse tipo de exposição.

Além disso, também acho que esse foi o motivo pelo qual ele conseqüentemente foi capaz de iniciar um processo em que começou gradualmente a compreender que o juiz identificado em mim era, na verdade, seu próprio juiz interno, e isso lhe permitiu tirar progressivamente sua atenção de mim, e concentrá-la no objeto interno nele mesmo.

Foi exatamente durante esse processo que, em certo ponto, ele conseguiu nomear a vergonha, lembrando como ele “havia sempre se sentido sem valor e pouco atraente”.

Vagarosamente, as portas se abriram para outras memórias, e especialmente aquelas relativas a seu pai. Durante várias sessões, dois anos depois do início da terapia, ele revelou as seguintes reminiscências:

“Estou certo de que meu pai sempre me amou muito e eu o amei também... Muitas imagens permanecem impressas em minha mente... Eu era bem pequeno, diria uns três ou quatro anos... Lembro principalmente de seus olhos brilhantes, me olhando cheios de afeto quando ele chegava em casa do trabalho... Seus olhos eram sempre muito importantes para mim... Sempre os olhava, toda vez que podia porque eles me diziam que eu estava fazendo tudo certo ...”

Durante o contexto dessas sessões, quando o tema dos olhares (mesmo em geral) era um tópico recorrente, ele levou esse episódio:

“No último domingo, fui à casa do meu primo. Depois do jantar, assistimos a alguns filmes caseiros que minha tia havia feito. Um deles era do jantar de Natal ... Eu tinha mais ou menos cinco anos. Em nossa família, nessas ocasiões, depois de comer e antes de abrir os presentes, eu e meus três primos mais jovens costumávamos recitar poemas típicos de Natal. No filme, quando chegou minha vez, vê-se que meu pai me pega e me coloca de pé em cima do baú onde costumávamos recitar. Comecei meu poema com uma demonstração de confiança, mas em certo ponto, cometi um erro e me senti confuso ... Tentei seguir adiante, mas cometi outro erro. Pode-se ver como, em poucos segundos, mudei de expressão e então, comecei a chorar desesperadamente e, antes que a cena mude, os braços de meu pai são vistos me levantando do baú”.

Sobre esse episódio específico, M. disse que não se lembrava de absolutamente nada sobre o incidente, nem mesmo depois de haver visto o filme.

A visão de si mesmo naqueles filmes antigos trouxe-lhe de volta pouco a pouco, outras memórias relacionadas a sua vida com seus pais. Especificamente de seu pai e a sequência na qual sua confiança o abandonou, transformando-se em lágrimas desesperadas depois de cometer um engano, levando-o a presumir que o que acontecera naquele Natal, talvez tivesse acontecido em outras ocasiões.

Ele começou a se lembrar de como seu pai ficava visivelmente orgulhoso todas as vezes em que ele era bem sucedido, por exemplo, na escola com suas notas. Como ele podia ler esse sentimento nos olhos de seu pai que, às vezes, brilhavam a ponto de serem tomados pela emoção. Mas, às vezes, as coisas não iam bem “e isso acontecia facilmente...”, admitiu M. Seu pai, subitamente se tornaria tenso e

aqueles olhos se transformariam “em uma espécie de lâminas afiadas”, muito mais efetivas que qualquer crítica verbal. M. era forçado a abaixar seus olhos e entrar em um estado de implosão, no qual em determinado ponto, ele pôde reconhecer que havia um intenso sentimento de vergonha.

Nessa fase da análise, seu interesse e curiosidade crescente por essa emoção, enterrada por tantos anos longe da consciência e agora uma parte tão reconhecida dele, impeliu-o a preencher aqueles espaços vazios de sua memória, visitando seus pais para olhar alguns de seus antigos álbuns de fotos que eles conservavam.

Uma manhã, M. chegou para a sessão dizendo que depois de olhar esses álbuns, ele havia descoberto algo importante. Em um deles, havia uma série de fotos tiradas por seu pai na ocasião de um recital escolar organizado todos os anos, no final do trimestre, antes das férias de verão.

A sequência dessas fotos termina abruptamente em uma peça, na qual M. tinha participado quando estava na terceira série. Ao perguntar a seus pais sobre o motivo da interrupção na sequência de fotos, foi-lhe dito que “o recital da terceira série não tinha ido bem”. Parece que em determinado momento, M. tinha ficado tão nervoso, que não pôde recitar sua parte e dali em diante, havia se recusado categoricamente a participar de qualquer evento daquele tipo, a despeito da insistência de seus pais e de vários professores.

Mesmo depois desse relato claro e inequívoco, M. só conseguiu se lembrar vagamente daquela experiência específica e foi ele mesmo que atribuiu essa lacuna mental ao fato de que devia ter sido “horrrível demais ... e posso imaginar como meu pai deve ter recebido isso... Só pude eliminar a lembrança disso.”

Essa lacuna persistente em sua memória, porém, não interferiu com o desenvolvimento do processo de uma consciência global de si mesmo. Experiências diversas que tinham permanecido na periferia, ou tinham mesmo sido totalmente excluídas de sua consciência, integram-se progressivamente em uma coerência emocional significativa.

No relacionamento com seu pai, principalmente através do contato pelo olhar expressando afeto ou, pelo contrário, rejeição inesperada, ele havia chegado a compreender que tinha experienciado uma condição “... de frequentemente sentir-se no paraíso ou totalmente aniquilado”. Diante de olhares de aceitação como aqueles trocados durante a análise, ou daqueles em que tinha um alto grau de expectativa, como no caso de seu gerente comercial, ele estava ciente de que um sentimento de profunda angústia poderia ser desencadeado inesperadamente. A associação com a experiência original era ativada inconscientemente, quando o processo de sua abertura, induzido por uma pessoa, podia ser uma introdução para um grande senso de humilhação e profunda vergonha.

Porém, esse conhecimento e os que vieram depois, integrados em um nível consciente não eram úteis, até termos uma sessão visando fazer de M. um orador brilhante, uma característica pessoal que ele idealmente tinha acreditado ter. Esse novo conhecimento serviu, por exemplo, para torná-lo consciente de seus limites, e de ser mais cauteloso em eventos públicos. Ele aprendeu a ler anotações, em vez de confiar na memória e em sua capacidade de improvisação. Começou a aceitar sua imagem pública sem se sentir derrotado nem humilhado.

Acima de tudo, porém, em termos mais gerais, essa consciência possibilitou-lhe gerenciar e regular melhor seus próprios sentimentos de vergonha, em um processo que ele mesmo havia definido uma vez com grande satisfação como “a capacidade de desmascarar minha própria vergonha”.

Conclusão

Quando se fala da vergonha em termos gerais, referimo-nos na verdade, à família de emoções (Nathanson, 1987). Elas podem assumir muitas formas diferentes, exatamente como os vários sentimentos que surgem no acesso à consciência, tais como o sentimento do ridículo, em especial. Esse último é uma dimensão que nunca é fácil de tratar em análise, e talvez seja por esta razão que haja uma tendência a preferir outros registros de interpretação.

Independentemente do que já foi falado, é importante restaurá-lo no papel central de uma função construída (nisto concordamos completamente), na base da qual “é a vergonha que nos leva à depressão ou ao comportamento antissocial. Nossas lutas internas não são conflitos entre nossos instintos e a realidade, mas antes, conflitos em que normalmente lutamos contra os elementos que a vergonha libera, e com frequência prejudicial.” (Lewis, op. cit., p.6)

As implicações dessa conjetura são muitas para um modelo com matriz psicocorporal como a Análise Bioenergética, sobretudo uma vez que a estreita relação liga o tema da vergonha ao do corpo. Dada a posição privilegiada de observador que esse método sempre nos ofereceu, é oportuno perguntar a despeito disso, por que a emoção da vergonha recebeu até agora tão pouca atenção tanto em termos da reflexão teórica, quanto da prática clínica. De fato, parece que aderindo a suas características, ela se escondeu, permanecendo nessas circunstâncias, distante da consciência. No entanto, é evidente que fazendo isso, sem dúvida continuou a operar de um modo ainda mais efetivo depois de um processo de repressão parcial ou total.

Essa observação evidentemente coloca muitas questões importantes que podem servir, sobretudo, para estimular um fértil debate sobre o tema, não só de

caráter geral, mas também especificamente dentro do modelo e método da Análise Bioenergética.

Nesse contexto para o presente, é preciso enfatizar que, no caso de M., foi possível obter o resultado alcançado – de o cliente sentir que era um indivíduo ativo, capaz de desvendar sua própria vergonha – porque o sentimento do ridículo foi mantido no primeiro plano na relação analista-paciente – uma jornada árdua e, por vezes, repleta de dificuldades.

Bibliografia

- Anolli L. (2000), *La vergogna*, Il Mulino, Bologna.
- Battacchi M. W. (2002), *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Raffaello Cortina, Milano.
- Castelfranchi C. (1998), *Che figura. Emozioni e immagine sociale*, Il Mulino, Bologna.
- Damasio, A. (1994), *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*, Trad. it. Adelphi, Milano, 1995
- 25 Damasio, A. (1999), *Emozioni e coscienza*, Trad. it. Adelphi, Milano, 2000
- Damasio, A. (2003), *Alla ricerca di Spinoza*, Trad. it. Adelphi, Milano, 2003
- Darwin, C. (1872), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Trad. it. Boringhieri, Torino 1962
- James W. (1890), *Principi di psicologia*, Trad. it. Principato, Milano, 1978
- Kaiser R. G. K. (1999), *Il crollo del sé e la sua ricostruzione in terapia*, Trad. it. Astrolabio, Roma, 2000
- Kohut H. (1971), *Narcisismo e analisi del sé*, Trad. it. Boringhieri, Torino, 1976
- Kohut H. (1985), *Potere, coraggio e narcisismo*, a cura di Stozier C. B., Trad. it. Astrolabio, Roma, 1986
- Lavelli M. (2007), *Intersoggettività: origini e primi sviluppi*, Raffaello Cortina, Milano,
- Lewis M. (1992), *Il sé a nudo*, Trad. it. Giunti, Firenze, 1995
- Lowen, A. (1956), *Il linguaggio del corpo*, Trad. it. Feltrinelli, Milano, 1978
- Lowen, A. (1975), *Bioenergetica*, Trad. it. Feltrinelli, Milano, 1983
- Lowen, A. (1970), *Il piacere*, Trad. it. Astrolabio, Roma, 1984
- Lowen, A. (1982), *Il narcisismo*, Trad. it. Feltrinelli, Milano, 1985
- Matarazzo O. (1999), *Antecedenti situazionali di Vergogna, Imbarazzo e Senso di colpa*, in M. Sbandi (a cura di), *Memoria e narrazione*, Idelson Gnocchi, Napoli,
- Merleau-Ponty M. (1964), *Il visibile e l'invisibile*, Trad. it. Bompiani, Milano, 1993
- Orange D. M., Atwood G. E., Stolorow R. D. (1997), *Intersoggettività e lavoro clinico*, Trad. it. Raffaello Cortina, Milano, 1999
- Reich, W. (1933), *Analisi del carattere*, Trad. it. Ed. Sugarco Milano, 1973
- Ruggieri, V. (2001) *L'identità in psicologia e teatro. Analisi psicofisiologica della struttura dell'io*, Ed. Ma. Gi., 26
- Sartre J. P. (1943), *L'essere e il nulla*, Trad. it. Il Saggiatore, Milano, 1984
- Schore A. N. (2003), *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé*, Trad. it. Astrolabio, Milano, 2008
- Siegel D. J. (1999), *La mente relazionale*, Trad. it. Raffaello Cortina, Milano, 2001
- Siegel D. J. (2007), *Mindfulness e cervello*, Trad. it. Raffaello Cortina, Milano, 2009

Trevarthen, C. (1998), *The concept and foundations of infant intersubjectivity*. In Braten, S. (a cura di), *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, pp. 15-46

Biografia do Autor

Giuseppe Carzedda, Graduado em Psicologia e psicoterapeuta em Roma. Diretor da Escola de Treinamento de Psicoterapeuta em quatro anos, baseado no método da Análise Bioenergética, reconhecido pelo governo italiano (Ministério da Universidade) em 1998. Presidente do Instituto Italiano de Formação em Análise Bioenergética (IIFAB, Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica), localizado em Roma e da Associação Italiana de Terapia Corporal (AIPC, Associazione Italiana per la Psicoterapia Corporea), a divisão italiana da Associação Europeia de Psicoterapia Corporal (EABP European Association for Body Psychotherapy). Tornou-se CBT em 1986 e trainer local em 1998.