

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 Whilhelm 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 organísmica, 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 discricção, 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 linguagem. “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 heteronomatividade 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 psicosexual 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 *grouding* 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 esquizoides, 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; eles 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. Ficschman 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, oficina 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, Oficina 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.