

## *Vergonha e sexualidade*

Arild Hafstad

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

### **Resumo**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Vergonha**

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

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

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

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

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



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

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

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

### **Vergonha narcisista**

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

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

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

### **Prisão do movimento vital**

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

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



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

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

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

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

### **Dinâmica energética da polaridade entre sexualidade e vergonha**

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

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

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

Lembre-mos das qualidades de vergonha que mencionei:

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

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

### **Formação de caráter**

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

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

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

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

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

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

### **Systems**

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

#### **Sistema da vergonha**

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

#### **Self Ideal**

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

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

### **Sistema de ódio ao Self**

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

### **A ferida essencial**

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

### **Therapy**

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

### **Objetivos**

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

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

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

### **Orientação terapêutica general (Helfaer 2011)**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

### **Trabalho bioenergético específico**

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

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

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

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

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

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

### **Resumindo e conclusões**

#### *Como a sexualidade pode influenciar a vergonha?*

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

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

#### **Como a vergonha pode influenciar a função sexual?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Referências**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## **Sobre o autor**

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