

A VERGONHA SOB O OLHAR DA ABORDAGEM GESTÁLTICA

Susan Sanae Tsugami

(Universidade Federal da Paraíba, tsugamisanae@gmail.com)

Resumo: Pretende-se, com esse trabalho, realizar uma revisão literária a respeito das emoções como fator fundamental para saúde e adoecimento do ser humano, tendo, como objetivo, explorar emoções relacionadas à vergonha, bem como toda a complexidade e a subjetividade que sua percepção pode influenciar a maneira que o sujeito age e interage com o mundo. As emoções possuem papel fundamental no desenvolvimento da pessoa. É através do processo de percepção que o sujeito vivencia, em relação aos seus sentidos, que o ser humano lida e age no mundo. Diante de processos emocionais e experiências avaliativas negativas em relação a si próprio, a vergonha pode ser experienciada de forma rudimentar, nebulosa, obscura e confusa, proporcionando uma experiência intolerável, gerando comportamentos de fuga e esquiva. A forma como interage e lida com os sentimentos, pode trazer, ao sujeito, uma série de sofrimentos psíquicos, influenciando sua forma de se relacionar e perceber o mundo e as suas relações, que, por fim, pode evoluir para um processo de adoecimento mais profundo. Com isso, pessoas inclinadas à vergonha acumulam críticas e insultos pessoais e odiosos contra si mesmas. As palavras que frequentemente se referem a esse processo são: em direito, fraco, humilhado, incompetente, inadequado, tolo, estúpido, desajeitado, exposto, nu, insuficiente, e assim por diante. Sendo assim, o presente estudo pretende explorar a vergonha, enquanto geradora de processos de sofrimento psíquicos, tanto paralisantes, quanto reativos, sob a perspectiva da abordagem gestáltica, com o intuito de explorar possibilidades de intervenção para o desenvolvimento emocional da pessoa, possibilitando uma forma autêntica de estar no mundo.

Palavras-chave: Vergonha; Educação emocional; Ajustamento criativo; Gestalt-terapia, Self.

INTRODUÇÃO

O ser humano, segundo AmatuZZi (2010), é um ser que busca sentido em sua vivência; a complexidade do sujeito só pode ser compreendida através do sentido que atribui a sua experiência. O autor ressalta que o ser humano nos aparece não como resultante de uma série de coisas, mas como o iniciante de uma série de coisas. O homem só se mostra naquilo que tem de mais próprio, com a tomada de consciência e encontro do sentido no mundo que o cerca. A Gestalt-terapia apresenta-se, em sua filosofia existencial, como “uma arte de viver” (SERGE; GINGER, 1995, p.17) e, em sua teoria organísmica, como uma forma de compreender as relações da pessoa consigo mesma, com o outro e com seu meio, considerando essas relações como processos de contato, tomada de consciência e encontro do sentido em relação a suas experiências, a partir dos quais se desenvolve a noção de si e de mundo.

Nesse sentido, a psicologia da Gestalt compreende o ser humano em sua totalidade, entendendo-o como ser de relação, que, por sua vez, só pode ser compreendido através do seu contexto e realidade. É através do contato com o outro que o ser humano se torna consciente de seu processo, se percebe e percebe o outro. Ribeiro (2007), entende que o contato é a emoção em sua

experiência, é movimento à procura de mudança, como uma energia que se transforma e, assim, se torna a consciência, dando sentido à realidade que cerca a pessoa.

As emoções possuem um papel fundamental no desenvolvimento do sujeito, pois influenciam o modo como irá perceber, lidar e agir no mundo. No entanto, tais entendimento e interação dependem de fatores objetivos e subjetivos. Nesse sentido, o sujeito possui uma tendência a isolar a percepção como “formas” que regem as relações entre organismo e meio, percebendo, então, aspectos específicos do objeto percebido, a depender das necessidades do sujeito. (GINGER; GINGER, 1995, p.39).

Possebon (2017), explica sobre o significado da palavra “emoção” associada ao abalo de ordem moral ou afetiva, perturbações passageiras, provocadas por algo que afeta nosso espírito. As emoções possuem movimento, ou seja, não são estáticas ou imutáveis, e são desencadeadas por algo que se externaliza, a partir do mundo interior do sujeito, que pode apresentar reações físicas, alterando o organismo tanto no momento em que a emoção começa a emergir (palpitação no peito, sudorese, rubor no rosto, agitação do corpo, etc.), quanto a longo prazo, no caso de processos de adoecimentos psicossomáticos.

Para Yontef (1998), a vergonha, diante de processos emocionais e experiências avaliativas no sentido negativo de si próprio, em que com compreende a percepção daquilo que se é, como se é, e para o que se faz, pode ser experienciada de forma rudimentar, nebulosa, obscura, misteriosa e confusa. Ao trazer, então, para a pessoa dominada pela vergonha, a exposição carrega uma energia afetiva intolerável. A forma como o sujeito interage e lida com seus sentimentos acaba trazendo, para si, uma série de sofrimentos psíquicos que influenciam a sua forma de se relacionar com o mundo e com as pessoas. Por fim, infere-se que o sofrimento psíquico pode acabar evoluindo para um processo de adoecimento mais profundo. Com isso, pessoas inclinadas à vergonha acumulam críticas e insultos pessoais e odiosos contra si mesmas. As palavras que frequentemente se referem a esse processo são: em direito, fraco, humilhado, incompetente, inadequado, tolo, estúpido, desajeitado, exposto, nu, insuficiente, e assim por diante.

Sendo assim, o presente estudo pretende explorar a vergonha enquanto geradora de processos de sofrimento psíquicos, tanto paralisantes, quanto reativos, sob a perspectiva da abordagem gestáltica, com o intuito de se explorar possibilidades de intervenção para o desenvolvimento emocional da pessoa.

METODOLOGIA

A proposta desse trabalho é realizar uma revisão literária a respeito das emoções e sentido dos fenômenos da experiência humana. Compreendendo o ser humano dentro de uma perspectiva

humanista, fenomenológica-existencial e holística. Tem como objetivo explorar os sentimentos de vergonha e o modo como o sujeito percebe e interage com o mundo, como um mecanismo que pode gerar sofrimento psíquico. Para isso, será realizada uma revisão bibliográfica baseada na proposta da abordagem getáltica, discorrendo com teorias dos autores da Gestalt-terapia, como, Fritz Perls, Yontef, Serge e Ginger, relacionando com a área da Educação Emocional.

DISCUSSÃO

Possebon (2017), explica que as emoções são entendidas como uma rede complexa de sistema “somatopsiconeuroimunohormonal” (p.16). Esses sistemas estão relacionados aos seguintes níveis: somato (sistema musculoesquelético e vísceras); psico (córtex cerebral); neuro (sistema límbico); imuno (sistema imunológico); hormonal (glândulas). A partir disso, as emoções vão emergir, inicialmente, como um fenômeno externo que, por sua vez, provoca um desencadeamento de fenômenos internos (lembranças e pensamentos). Sendo assim, as emoções podem ser compreendidas como uma reação intensa e breve que surge a partir de um estímulo que provoca reações corporais e movimentos expressivos. Sentimentos e emoções devem ser entendidos como movimentos distintos; enquanto os sentimentos estão relacionados a um estado afetivo complexo, estável e mental, as emoções produzem uma dimensão somática de sentido corporal.

A mesma autora explica a importância da diferenciação dos tipos de emoções, que possuem três classificações: emoções básicas, secundárias e autoconscientes. Dentro desses critérios, pode-se distinguir: afrontamento (amor, aversão, desejo, esperança, medo, ódio, desejo, desespero, tristeza, valor); expressão facial (ira, alegria, medo, nojo, surpresa); processamento (alegria, ansiedade, culpa, desgosto, excitação, ora, medo, surpresam vergonha; relação com os intestinos (assombro, euforia, ira, medo, repugnância, ternura); inatos (dor e prazer); adaptação biológica (aceitação, interesse, ira, júbilo, medo, repugnância, surpresa, vergonha); independência atribucional (culpa, desesperança, felicidade, ira, surpresa).

As emoções básicas ou universais são inatas e estão presentes em todas as culturas: raiva, alegria, tristeza, medo, surpresa, nojo. Emoções secundárias, ou sociais, estão relacionadas à capacidade cognitiva do indivíduo: gratidão, compaixão, ciúmes, inveja, ansiedade, esperança. Por fim, a terceira categoria, emoções autoconscientes: culpa, vergonha e orgulho. Emoções autoconscientes possuem um traço específico e estão relacionadas à produção de valoração positiva ou negativa. No caso da vergonha, o padrão educacional desencadeante seria a transgressão de uma norma cultural/invasão da intimidade. (POSSEBON, 2017).

No entendimento de Perls (2002), as emoções também podem se apresentar de forma “positiva” e “negativa”, levando em consideração a lei dialética, na qual quantidade se transforma

em qualidade. Segundo o autor, “toda emoção, toda sensação se transforma de prazer em desprazer quando sua tensão ou intensidade aumentam além de certo limite.”(p. 245).

As emoções e experiências do indivíduo, em relação a uma determinada situação, podem se tornar intoleráveis, a depender da intensidade produzida. Tal limite possui uma variação de pessoa para pessoa. Perls (2002), enfatiza que as emoções, uma vez percebidas de forma negativa e desagradável, provocam desejo de se evitar e se esquivar de situações semelhantes àquelas que as ensejaram. Ainda no entendimento do autor, as emoções podem ser controladas, porém dificilmente podem ser reprimidas e empurradas para o inconsciente. Dessa forma, quando a descarga emocional acontece em quantidades mínimas (condições favoráveis), sentimentos de aborrecimento e mau humor são gerados. Em outras condições menos favoráveis, ou são projetadas, ou, na tentativa de se ajustar, o indivíduo busca controlar e permanece em um estado de vigilância.

Em relação à vergonha, Perls (2002), entende como “traidores do organismo” (p.256). A vergonha, assim, é compreendida como um fator que interrompe o funcionamento saudável do organismo, já que são emoções extremamente desagradáveis refletidas a partir de conjunturas indesejadas. Como defesa, o sujeito passa a evitar situações semelhantes ou que causem possibilidades de experienciar tal emoção novamente.

A percepção da vergonha para Yontef (1998), relaciona-se às reações emocionais e avaliativas negativas de si próprio, para o que se é, como se é e para o que se faz. Esses sentimentos são experienciados de forma rudimentar, nebulosa, obscura, misteriosa e confusa. Para a pessoa dominada pela vergonha, a exposição traz uma energia afetiva intolerável e, por isso, como forma de se ajustar diante de determinada situação, o indivíduo busca evitar novas experiências que o levem a conjunturas desencadeantes da vergonha.

Em meio a isso, pessoas inclinadas à vergonha acumulam críticas e insultos pessoais e odiosos contra si mesmas. As palavras que frequentemente se referem a esse processo são: em direito, fraco, humilhado, incompetente, inadequado, tolo, estúpido, desajeitado, exposto, nu, insuficiente, e assim por diante. Dentro dessa relação, o mesmo autor afirma que *Gestalten* baseadas na vergonha são largamente experienciadas no pré-contato, ocorrendo interrupções em fases posteriores do ciclo figura/fundo.

No entendimento da abordagem gestáltica, figura/fundo está relacionado ao conceito da percepção e da intencionalidade. Para Ribeiro (2006), esse conceito diz respeito tanto à maneira que o sujeito percebe, quanto ao modo como percebe a realidade, pois a realidade, em si, é um fenômeno para o sujeito que a percebe. A identificação com figuras, à medida de seu surgimento na fronteira de contato do campo organismo/ambiente, é um conceito desenvolvimental e de personalidade fundamental da Gestalt-terapia. É por meio desse auto processo que as novidades são assimiladas e ajustadas, e novos contatos e experiências são criadas. Dessa forma, a pessoa produz um ajustamento criativo saudável e estará disponível para novas experiências.

“O Self é o sistema de contatos no campo organismo/ambiente. O sentido do Self se desenvolve no contato entre membros do sistema familiar. À medida que as figuras surgem e se tornam mais agudas no pré-contato e nas primeiras etapas de contato da infância, ocorrem constantes intervenções verbais e não-verbais entre criança e outro sistema familiar. Quando a criança age, observa, sente, percebe, pensa e isto se torna conhecido para os outros, o contato interpessoal, com ou sem awareness, ajuda a dar forma tanto no repertório de resposta da criança quanto ao sentido do self. A família informa à criança quanto às suas expectativas culturais, étnicas e religiosas sobre como agir, pensar, falar etc. A família também informa a criança sobre quais afetos são bem-vindos nesse sistema e também quanto aos estilos emocionais e comunicação preferidos.” (YONTEF, 1998, p. 370).

O processo de modelagem social pode ser feito com mensagem de amor, respeito e aceitação integral da criança. Essas mensagens, segundo o autor, poderiam ser transmitidas a partir de um aspecto positivo para a pessoa seguida do ensinamento que se quer transmitir. Por exemplo: “Você é um bom menino e nós não permitimos que você bata em sua irmã, pois isto a machuca”. Em contrapartida, o processo de aculturação pode também gerar um sentido patológico de vergonha ou culpa. A pessoa, em sua subjetividade, vai perceber e atribuir sentido aos fenômenos de forma singular; as interações familiares e sociais são, assim, fatores que podem dar suporte à formação de um self que valoriza o contato e as diferenças ou podem interromperem a formação de figuras, bem como todo o sentido de formação do self, o que deixa a criança com uma reação negativa para com o seu self, como um todo.

“No ambiente próprio, a vergonha vem como o leite materno, automática e naturalmente. Ela se infiltra por osmose, como os sons do quarto, a expressão do rosto de um genitor, o som da sua voz, o ritmo dos movimentos parentais, como ela é tocada ou não, e assim por diante.” (Yontef, 1998, pg. 370).

As formas de amor não retribuídas também trazem vergonha. O sentimento de abandono pelos pais, para Yontef (1998), é um exemplo importante desse processo. Em Gestalt-terapia, a mudança paradoxal é uma ferramenta diferencial que pode ser uma das formas de se trabalhar a vergonha do indivíduo.

Uma das formas de se trabalhar a vergonha, ainda dentro do entendimento da Gestalt-terapia, é a mudança paradoxal, que consiste em produzir mudança, por meio de um paradoxo ou pela criação de um paradoxo através de uma verdade que está velada no indivíduo, mas que ainda não foi percebida, ou seja, não houve a tomada de consciência. (RIBEIRO, 2006).

Nesse sentido, a mudança paradoxal para o autor é:

“A mudança paradoxal é um processo pelo qual a pessoa segue uma estrada que, aparentemente, não a levará aonde deseja chegar;

contudo, estranhamente, ela chega lá. No paradoxo, a pessoa enfrenta situações opostas às que está acostumada a lidar, só que essas situações foram, inconscientemente, encomendadas por ela. Nesse processo, distinto da entrada em contato consigo mesma, suaviza os bloqueios do contato, depõe as próprias armas e, percebendo-se como inimiga de si mesma, passa a escutar atentamente aos próprios argumentos, antes ameaçadores para ela.” (RIBEIRO, 2006, pg. 147).

Em outras palavras, a mente, por meio de um paradoxo, processa formas de formação e elaboração do pensamento e do conhecimento; o paradoxo, então, transforma-se em uma possibilidade para a compreensão e para a consciência desse ser negado. Uma outra proposta complementar, para esse processo de mudança, é o fazer contato. Dentro do entendimento da abordagem gestáltica, o contato está relacionado a encontrar-se consigo e com o outro, ao mesmo tempo em que não se perde a dimensão de tudo que ocorre no mundo. Fazer contato, então, é estar presente e olhar para si e se reconhecer como si mesmo. Esse contato, para Ribeiro (2006), é um fenômeno que permite nascer todas as possibilidades de contato com o mundo.

O processo de contato pode ser dividido em sequência de figuras/fundos, sendo: pré-contato (o corpo é o fundo, o estímulo ambiental é figura); o processo do contato (o corpo torna-se figura, o estímulo se torna fundo); contato final, há o contraste com um fundo de ambiente e corpo desprovidos de interesse, o objeto vívido é figura e está em contato. (PERLS et al, 1997).

A proposta da abordagem gestáltica para entender e promover mudanças significativas nos processos da vergonha está baseada no contato e relação entre cliente-terapeuta. O terapeuta, por sua vez, necessita estar com o seu cliente de forma autêntica e congruente. As manifestações dos fenômenos relacionados à vergonha são trabalhadas no aqui-e-agora. Yontef (1998), ressalta que o sujeito precisa reconhecer o que lhe foi feito, o que desencadeou o processo de suas dificuldades e, como isso, foi significado. É necessário que a pessoa reconheça e se torne consciente dos sentidos sensoriais, cognitivos e afetivos da sua reação à vergonha.

Assim, torna-se parte do processo de ressignificação, compreender a origem da vergonha, completar situações inacabadas, reexperienciar e assimilar/rejeitar figuras introjetadas, possibilitando que a pessoa possa viver uma existência autêntica e completa, diante do que se torna capaz de observar e perceber o mundo com distorções mínimas e, assim, ajustar-se a um funcionamento saudável, estando aberta a novos contatos para agir, criar, se emocionar e experienciar o mundo de forma plena.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vergonha produz uma série de subjetividades no indivíduo, o que inclui sentimento de defeito ou inferioridade, no sentido de não estar apto a ser amado e merecedor de respeito. Torna-se um processo paralisador ou reativo do qual se cria a crença ou o sentimento de que, com tal defeito, a pessoa realmente não se faz merecedora da companhia humana e de ser amada.

O desenvolvimento do ser humano, ao longo de seu contato com o mundo externo e suas relações, acontece de forma única e singular, o que varia de pessoa para pessoa. A abordagem gestáltica e a Gestalt-terapia podem ser, tanto na forma de compreender o ser humano, quanto possibilidade de terapia, uma possível promotora de mudanças positivas e de significados que ajudam o indivíduo em seu desenvolvimento e crescimento.

Olhar o ser humano em sua totalidade é um dos principais meios para que se torne possível a compreensão do sujeito e a percepção de como ele interage e lida com seus sentimentos. A vergonha o leva a um processo de sofrimento que apresenta fatores físicos, emocionais e sociais. Dentre esses aspectos, as reações e respostas podem ser diversas, como palpitação, rubor no rosto, ansiedade, culpa, sentimento de inadequação dentro muitos outros aspectos subjetivos que podem ser gerados. Devido a essas sensações e experiências, o sujeito pode tentar se ajustar ao seu meio de modo a evitar contato para que não possa passar por algo semelhante, gerando comportamentos de fuga e esquiva, o que pode gerar alguns prejuízos, tanto no convívio social, quanto na percepção que tem de si mesmo.

A proposta da Gestalt-terapia em relação ao processo de ressignificação da vergonha está baseada fundamentalmente no contato, relação terapeuta-cliente, aqui-agora, mudança paradoxal e ajustamento criativo. Para que o sujeito possa se entender e promover mudanças significativas nos seus processos, torna-se necessário que o terapeuta esteja disponível na relação com o cliente de forma autêntica e congruente. Sobre o processo de ressignificação, o sujeito precisa reconhecer o que lhe foi feito, o que a situação desencadeou em seu organismo e como se deu o processo de significação da experiência. É necessário que a pessoa reconheça e se torne consciente dos sentidos sensoriais, cognitivos e afetivos da sua reação a vergonha, buscando ajuda para compreender como se coloca no mundo e nas suas relações.

Com isso, conclui-se, com esse trabalho, a importância do processo de contato em relação às experiências, no sentido existencial, em especial, às emoções, que podem paralisar ou estagnar o sujeito enquanto ser criativo e em potencial de promover mudanças significativas em suas vidas, tornando-se disponível para novos contatos de forma autêntica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMATUZZI, M. *Por uma psicologia humana*. Campinas, SP: Editora Alínea. 2010. 143 p.

GINGER, S; GINGER, A. *Gestalt: uma terapia de contato*. São Paulo: Summus, 1995.

PERLS, F. *Ego Fome e Agressão: uma revisão da teoria do método de Freud*. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F; HEFFERLINE, R; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.

POSSEBON, E. *O universo das emoções: uma introdução*. João Pessoa: Libellus, 2017.

RIBEIRO, J. *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2007.

RIBEIRO, J. *Vade-mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos*. São Paulo: Summus, 2006.

YONTEF, M. *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia*.