

FALE AGORA OU CALE-SE PARA SEMPRE. QUE MEDO É ESSE?

Data de aceite: 02/05/2024

Mônica Braga

Professora de Inglês. Especialista em Psicopedagogia. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

Como educadora, tratarei aqui do medo que atinge impiedosamente crianças e adultos de todas as idades, sexos e raças cada vez que precisam se expor. Seja em uma apresentação, entrevista, prova oral ou até mesmo no momento de compartilhar ideias e opiniões. O medo de errar, o medo de decepcionar, o medo de não ser aceito, o medo que gera vergonha, dor e humilhação... esses sentimentos geram bloqueios que, dependendo do grau e da maneira como foram resolvidos, geram couraças. É no corpo, na respiração e nos movimentos que está gravada a nossa história. De acordo com Volpi e Volpi (2003) “O corpo se adapta ao que o coração sente e a mente acredita”.

Medo, tenho medo, muito medo
Se o desejo é forte de ver
minha vida se modificar.
Tenho medo, muito medo
Se a saudade é grande
da noite sagrada
em que eu quis amar.

Vem a vontade de crescer,
Vem a vontade de gritar
Aí, eu fecho os olhos
Tranco a porta, calo a boca
Pra me guardar.

Medo, tenho medo, muito medo
Quando vem a vida e obriga
A gente a se decidir
Tenho medo, muito medo
De enfrentar a morte e a má sorte
E eu tenho medo de seguir.

Vem a vontade de viver
Vem a coragem sorrir.
Aí eu fecho os olhos, tranco o riso
Calo a boca pra prosseguir.
(TOQUINHO & GUARNIERI, 1973).

Por que temos tanto medo da exposição? Por que nos tornamos tão vulneráveis?

O medo biológico ativa áreas do cérebro ligadas à ponte, bulbo, tálamo, massa cinzenta do córtex entre outras regiões que, uma vez estimuladas, ativam a liberação de hormônios como a adrenalina. Quando estamos estressados e/ou ansiosos liberamos um hormônio chamado cortisol que causa o famoso e temido “branco”. O coração acelera, a respiração falha, a visão fica turva e os músculos retesados. Esses sinais físicos despertam sentimentos como a falta de confiança na capacidade de enfrentar o problema e o medo de errar.

Estudos de Epigenética, área científica que estuda mudanças no funcionamento de um gene que não são causadas por alterações na sequência de DNA, sugerem que o medo pode ser genético isto é, situações traumáticas que passam para gerações futuras.

Na Antropologia e na Psicologia a busca da origem do medo leva a investigar nossa situação familiar, que reflete o contexto cultural, pois a família está sujeita às forças da sociedade na qual está inserida. Fica a cargo dos pais e da escola inserir as crianças na matriz social e cultural. Parte de nossas questões começa exatamente aí. O quanto expressar nossas opiniões era permitido? Como o erro foi trabalhado?

O quanto somos rejeitados, ou pelo menos é assim que nos sentimos, por não correspondermos às expectativas que tinham a nosso respeito? O resultado final dependerá da natureza dessas exigências pelas quais passamos e o quanto de amor e compreensão houve neste processo. Também há a possibilidade de termos adotado uma persona que nos foi atribuída como o tímido, o sossegado, o brabo, entre outros, assumindo assim a possibilidade de sermos amados. E assim seguimos acreditando que aquilo é um traço da nossa personalidade e que não tem remédio quando na verdade é apenas a projeção de algum adulto que fez parte da nossa infância. De acordo com Gutman, (2016, p. 68) “Todas essas palavras, seguidas do eu enganado da nossa mãe, organizadas por um acúmulo de cegueiras, juízos e preconceitos transmitidos de geração em geração sem mediar nenhum contato com a realidade interior de ninguém, fazem estragos”. Entender nossas reações diante dos desafios e saber reconhecer os sinais no corpo abrirá uma nova janela para o enfrentamento do medo, da vergonha e da solidão que este sentimento traz.

O primeiro passo para a mudança desses sentimentos que geram comportamentos é aceitar que eles existem. Às vezes o indivíduo está tão acostumado àquela situação que não percebe que sua insegurança, bloqueios, inércia, demasiada preocupação com a opinião alheia não são naturais. Se nos conscientizamos, mudamos; do contrário, seguimos repetindo os mesmos padrões. Segundo Volpi e Volpi (2003) “Lowen afirma que um guerreiro precisa da sua armadura para enfrentar a guerra, mas não necessariamente para viver sua vida, seu dia a dia”. Ter paciência com os próprios limites é respeitar-se.

O segundo passo é, através da terapia corporal, decifrar no corpo e na história de vida a origem deste medo.

O psiquismo do indivíduo começa a se estruturar antes mesmo do seu nascimento. As fases pela qual este atravessa estruturarão sua personalidade. A maneira como vivemos cada fase, como atravessamos e enfrentamos as mudanças resultarão no nosso caráter. E assim, cada um responderá ao medo de formas diferentes. Segundo Navarro (1996) o medo que o indivíduo apresenta e o nível deste medo está ligado ao caráter de cada um:

- **Núcleo Psicótico – (Concepção até 10 dias após o nascimento)**

medo do contato, medo da rejeição e do abandono.

- **Borderline – (Período da Amamentação)**

medo do abandono e da rejeição.

- **Psiconeurótico – (Campo Familiar)**

Passivo-feminino: medo da competição, da intimidade, da dependência.

Masquista: medo de explodir, medo de ser rejeitado.

Obsessivo-compulsivo: medo da desaprovação e do julgamento.

- **Neurótico – (Campo Social)**

Fálico-narcisista: medo da solidão, das críticas, da incapacidade, do fracasso.

Histérico: medo de relacionamentos ameaçadores.

Como podemos ver o medo é comum a todos. Temos medos oriundos do passado, temos medo do desconhecido e existe também um medo comum que é o medo de ser. É o que gera o medo do abandono, da rejeição e do julgamento, por considerarmos nosso verdadeiro *self* inaceitável. E por que tanto medo de ser? Não seria mais fácil nos entregarmos e sermos? Isso não nos levaria a nos expormos com mais tranquilidade e confiança?

De acordo com Lowen (1986) nossa conexão com nossos instintos é rompida no momento em que precisamos nos comportar de maneira aceitável e civilizada. O objetivo da família é encaixar a criança no contexto familiar e na matriz social. Importante lembrar que muitos pais criam seus filhos como foram criados, seja de forma consciente ou inconsciente. Alguns são conscientes de suas mágoas e tentam fazer um caminho diferente. Lowen (1986, p. 106) diz que “Essa forma de educação, ao lado da situação edipiana, força o Ego a assumir uma postura antitética ao corpo e à sexualidade”. Neste contexto, a arma mais poderosa para se controlar uma criança é ameaçar não amá-la mais. É uma força devastadora. E assim a criança se torna boa, e mais tarde se torna um adulto neurótico com medo de se abrir ao amor, de pedir e dar ajuda, de se tornar frágil. Essa luta acaba sendo sempre contra si mesmo, pois ao se submeter à vontade dos pais a criança suprime a sua hostilidade, mas em contrapartida dirige os impulsos de agressividade para si mesma, criando a sensação de culpa.

Com isso traçamos como meta de vida sermos diferentes de nós mesmos, fugimos da nossa verdadeira essência seja para agradar a alguém em particular ou a um grupo. A luta travada entre o medo e o desejo acaba sendo desgastante e conduzindo-nos ao fracasso. A repressão pode acorrentar a pessoa a uma situação traumática fazendo assim com que repita padrões em sua vida. Alguns chamam isso de destino e se agarram com unhas e dentes às suas dores e traumas, passando a vida tentando evitá-los, o que acaba gerando a concretização de seus medos. A alternativa eficaz para lidar com esse processo é o caminho saudável da autoaceitação. Tão logo isso ocorra, o comportamento, as sensações e a personalidade sofrerão mudanças positivas. Lowen (1986) nos dá alguns exemplos de pessoas que vivem problemas recorrentes ao longo de suas vidas pela falta de consciência e motivações profundas, que levam a determinado padrão comportamental. Essa falta de consciência não nos deixa perceber as tensões musculares no nosso corpo. É através das técnicas corporais que o paciente se torna consciente das suas tensões podendo assim trabalhar os seus medos. Segundo Lowen, (1986) “Somos nossos corpos e eles nos revelam quem somos”. Nossa história está impressa em nosso corpo assim como na nossa personalidade.

Todo o medo está ligado a perdas. Perda da vida, do amor, da identidade e tantos outros. O medo de errar não é diferente. Ao aprendermos que nosso destino é tentar agradar os outros para recebermos amor ou aprovação perdemos a nossa naturalidade e adotamos papéis, máscaras, fantasias. Não acreditamos que o nosso verdadeiro eu seja aceitável e temos mais medo de perder nossa personagem do que a nós mesmos. Mas por que nos sentimos amedrontados e ameaçados mesmo estando conscientes de que a mudança será para melhor? Porque em toda a mudança há um elemento presente, a insegurança. Toda mudança traz um período de instabilidade e é isso que gera insegurança. Além disso, há a crença de que o novo é perigoso devido às experiências da infância. São poucas as pessoas que conseguem se livrar dessas máscaras e crenças e conseguem ser elas mesmas. E só conseguem isso quando entendem que papel estão desempenhando, qual a função do mesmo no presente para então ultrapassar a barreira do personagem e chegar ao real.

Mas qual seria o momento em que o trauma se instala? Respeitando as diversas teorias e a individualidade de cada um, há um ponto que merece uma consideração especial. Desde a concepção vivemos momentos de separação-chegada, ou de conexão-desconexão-reconexão. Segundo Volpi e Volpi (2015), “Ao longo de nosso desenvolvimento psicoafetivo passamos pelos chamados campos energéticos nos quais entramos (nos conectamos), saímos (nos desconectamos) e em alguns casos retornamos (nos reconectamos), campos esses com os quais fazemos nossas conexões”. Por esta razão procuramos fazer o processo de desconexão o menos traumático possível. Mas, nem sempre isso ocorre dessa forma. Até mais ou menos dois anos de idade a criança é totalmente dependente da mãe, tanto no que se refere a cuidados físicos quanto emocionais. É como se a mãe fosse uma

extensão da criança; seus desejos são satisfeitos e podemos inclusive nos referir a essa fase como “Sua Majestade, a criança”. Como citei acima, vivemos momentos de separação ou de desconexão. De acordo com Navarro (1996) a passagem para o Campo Familiar deve acontecer conseqüentemente para o Campo Social e ele traz a importância de como essa passagem deve ser feita. Quando há um rompimento traumático e aqui podemos dizer quando há negligência por parte da mãe, ou quando não há espelhamento, ou seja, conforto emocional, a transição é dolorosa e as marcas serão profundas. Há isso damos o nome de Ferida Narcísica. Isso gera duas situações: na primeira, a criança fica presa nessa fase e continua narcisicamente carente; a segunda situação é desenvolver uma profunda vergonha e solidão por não ser digna de se amada. Essa criança será o adulto que passará a vida rodeada de pessoas que a papariquem, que satisfaçam suas vontades e desejos e, infelizmente carregará dentro de si uma profunda vergonha. Nessa luta interna e inconsciente de esconder sua vergonha esse adulto tanto poderá ser um exibicionista quanto uma pessoa invejosa, sempre diminuindo os outros à sua volta. Segundo Zomerland (2012), em um artigo intitulado “Rapunzel, filha de uma narcisista severa”, “os narcisistas não são más pessoas; são crianças que foram profundamente feridas ou traumatizadas desde muito cedo.”

Existem inúmeros livros de autoajuda ensinando como fazer amigos, ter sucesso, ser mais ousado, a falar em público, entre tantas outras promessas. E o que todos têm em comum é a superficialidade com que tratam os temas e a ausência da informação que todos buscam, como alcançar a plenitude. É esse vazio, essa falta de pertencimento que acaba levando as pessoas a terem medo de se expor causado pelo medo de que o seu verdadeiro eu, o seu eu real seja inadequado e inaceitável. Lowen (1986, p. 74) afirma que “Amor não pode ser ganho ou recebido em troca de algo, pois é uma expressão espontânea de afeição e de calor humano, em resposta ao ser de outra pessoa”. Portanto se não formos aceitos não nos sentimos amados e isso gera uma insegurança muito grande no momento de assumir o eu real e também na hora de se expor e correr o risco de ser “descoberto”. Curiosamente, Lowen (1986) explica que quanto mais nos esforçamos para desempenharmos um papel, mais carga energética dependemos, e mais frustrados e irritados nos sentimos. Não percebemos que continuamos atendendo às exigências, se não dos nossos pais, de uma sociedade.

Vivemos em uma cultura onde a competitividade é alta, o sucesso é medido pela conquista de bens materiais, o ter se sobrepõe ao ser e se paga um preço alto pelo poder. Esse preço pode ser entendido como a falta da naturalidade, a ostentação de um sorriso fixo que esconde uma tristeza, ou o sarcasmo que esconde a humilhação. São pessoas que aprenderam a preservar a aparência a qualquer custo. E mais uma vez, expor-se apresenta o risco de ser descoberto. Nosso medo é que descubram que não fomos amados, que não somos a imagem criada por nossos pais, familiares, amigos, filhos, cônjuges, patrões ou empregados. O medo da exposição é fruto da falta de amor e de aceitação da nossa verdadeira essência.

Encontramos algumas situações muito interessantes e que chamam a atenção. A primeira é sobre pessoas que gostam de se expor, se sentem à vontade diante de um público e disfarçam todo o seu medo construindo uma imagem de poder. Seu comportamento é completamente contrário ao que viveram na infância. Quando crianças não tiveram a atenção e cuidados que gostariam. Foram crianças invisíveis onde seus talentos não foram reconhecidos ou até mesmo criticados. Há a possibilidade de terem vivenciado o contrário, seus pais as idolatraram tanto que até hoje guardam o medo de decepcioná-los não sendo tão boas quanto esperavam. Não se sentiram amadas pelo que eram e por isso desenvolveram uma profunda vergonha por não terem sido merecedoras do amor. Outra possibilidade é da criança ter convivido com uma mãe que a aprisionasse e se nutrisse dela, sendo que qualquer movimento por parte da criança em direção à liberdade ameaçaria a relação. Logo, essa filha aprende que precisa fazer um jogo, descobrir um método para conseguir dos pais o que deseja. A consequência é um adulto sedutor, preso à aparência, à imagem que criou para conseguir sobreviver. São os narcisistas, pessoas que negam a sua essência e o fazem desconectando-se de suas emoções e focando no externo em especial, na sua aparência.. São egoístas, focados somente nos seus interesses, sentem-se superiores, são sarcásticos, não toleram frustrações. Lowen (1983) nos traz que o narcisista divide a realidade em aspectos aceitos e rejeitados. Quando identificam este último no outro o atacam e humilham com a intenção de destruir aquilo que mais odeiam em si próprios. Seu ego vazio e triste precisa do aplauso e da aprovação para preenchê-lo. O medo do erro que pode levar ao fracasso está ligado à perda da imagem que construiu. Mais uma vez vemos a construção de papéis e máscaras para sobreviver a uma educação onde o ser natural era inaceitável. Essa segunda natureza torna-se tão atraente que a pessoa se apaixona por ela e a defende veementemente quando se sente ameaçada. Um sinal corporal é o peito estufado como se estivesse pronto para combater sempre e evitando colapsar.

Outro fator interessante que aparece aqui é o medo do sucesso, o medo de ser feliz. O senso comum relaciona o medo da exposição ao medo de errar e fracassar; porém, há um caráter que investe no fracasso por medo do sucesso, o masoquista. Isso acontece porque no masoquismo a expansão prazerosa está bloqueada. Para entender melhor vamos entender quem é o masoquista. Quando criança sofreu humilhações, o amor era condicional e invasivo, experimentava a submissão. Não lhe foi dada a chance de desenvolver a autonomia, estava sempre se submetendo à vontade dos adultos ao seu redor. A criança não responde por si própria e sim por sua mãe, autoritária e controladora, que a sufoca com seu comportamento. Suas necessidades são negligenciadas, sentindo vergonha e culpa dos próprios desejos. Como adulto investe no fracasso pela falta de esforço. Necessita constantemente de aprovação para demonstrar sua submissão. Seu corpo demonstra uma postura de fracasso, a qual está cronicada.

Pessoalmente, acho necessário mencionar o fato de que todos, em algum momento, viveram situações em que foram rejeitados e de uma forma ou de outra sobreviveram a tudo isso. Encontraram meios de se manter em pé. Aqui cabe lembrar que se aceitarmos o fato de que muitas situações estão no passado e não precisam, necessariamente, se repetir, conseguiremos resolver algumas limitações que nos impedem de seguir e mudar o rumo da nossa história. Como adultos precisamos desenvolver um novo olhar para a criança interior e aceitar que agora somos donos das nossas decisões. Na terapia temos condições de ressignificar o nosso passado, de sair do casulo que nos aprisiona, um casulo onde guardamos sensações criadas do ponto de vista da criança e que hoje impedem o adulto de se realizar plenamente. Estar em contato com os sentimentos é uma forma de conhecer e desenvolver nossa identidade, de se reconectar com o *self* para redescobrir o humano que há em nós com suas qualidades, limitações, dons e talentos.

Se prestarmos bastante atenção, vemos que o amor é a única força curadora, assim como a falta dele é a raiz dos nossos traumas e bloqueios. Passamos a vida buscando o que um dia nos faltou, buscando aprovação, tentando provar que somos bons e dignos de sermos amados. Isso nos leva a entender porque muitas pessoas alcançam sucesso, poder, dinheiro e ainda assim sentem que falta algo, sentem um vazio. Por essa razão, encontrar o próprio *self*, a própria essência, fará com que a necessidade de agradar os outros cesse. Não é preciso mais provar nada a ninguém, aceitando ser quem é, aceitando seu destino. Segundo Lowen (1986, p. 250) “O sucesso tem um doce sabor quando vem por si mesmo, mas é amargo quando a pessoa tiver sacrificado a si mesma em nome dele.” Rever os nossos conceitos de sucesso e fracasso, de certo e errado, aceitar que tudo muda traz mais tranquilidade na hora de se expor. Permitir-se começar do zero, refazer as perguntas e as respostas, mudar de opinião faz parte da vida, faz parte do ser. Não se mede a vida em termos de realizações, mas se pode escolher olhar para o prazer em fazer, aprender, dar e receber.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo acalmar a angústia de centenas de alunos que já atendi, onde o medo da exposição lhes roubou oportunidades, noites de sono, ideias inovadoras e posicionamentos.

O medo da exposição está ligado ao medo da perda. Mas que perda é essa e onde ela se inicia? A primeira ruptura, perda ou desconexão acontece entre o bebê e sua mãe. Descobrimos que somos seres autônomos e individuais e que seguiremos sozinhos. Faz parte do nosso crescimento, do nosso amadurecimento. Mas muitas vezes o processo que deveria ser natural é traumático, o que deixará marcas e sensações. Ao longo da nossa vida viveremos momentos de conexão e desconexão, de separação e chegada. Haverá momentos em que nos sentiremos amados e aceitos e em outros julgados e desprezados.

Mas, pessoalmente acho que a perda que mais impacta na vida de um indivíduo é a perda de si mesmo. Desconectamo-nos de nós mesmos, da nossa essência para nos adaptarmos aos padrões de nossa família e sociedade. Passamos a vida lutando contra nós mesmos sempre na ânsia de agradar ao outro para receber afeto e aprovação. E assim, perdidos em lembranças e discursos, chamando de destino o que inconscientemente escolhemos, seguimos errantes e temerosos pela vida. Sempre com medo de sermos descobertos, de sermos abandonados, de sermos julgados.

A boa notícia é trazida pelos médicos da alma, que assim como nós, buscaram na sua história respostas para suas angústias. A contribuição da Psicologia Corporal é vital para esse reencontro e reconexão com a nossa essência. É através dos sinais deixados em nosso corpo que encontraremos pistas dos “enroscos”, das travas e bloqueios causados pela dor. É no amor, no autocuidado e na autoaceitação que encontraremos a cura. Quando calarmos a necessidade extrema de agradar aos outros passando por cima de nossa vontade então, seremos verdadeiramente livres.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **Narcisismo**: negação do verdadeiro *self*. São Paulo: Cultrix, 1983.

LOWEN, A. **Medo da vida** – caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus Editorial, 1996.

GUTMAN, L. **O que aconteceu na nossa infância e o que fizemos com isso**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **REICH**: A Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Conexões, desconexões e reconexões energéticas que compõem a estrutura emocional. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. Disponível em www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em 29/06/2021

ZOMERLAND, G. Rapunzel, filha de uma narcisista severa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. Original em inglês.

TOQUINHO & GUARNIERI – **Canção do medo** – Álbum Botequim – 1973