



DOI: 10.14295/rlapc.v11i17.182

A Voz Interna: Por que Falamos com Nós Mesmos?

Antônia Georgina Machado Martins¹; Mary Lee Santos Silva²

Resumo: O presente trabalho propõe pensar sobre a voz interna: porque falamos com nós mesmos, focando em analisar a nossa experiência como sujeitos falantes, vivenciando os desafios de tempos difíceis e os temores inerentes a um contexto social atravessado por ataques à existência e à condição humana, experimentando esta fonte de autoconhecimento capaz de nos proporcionar instrumentos para manejar e melhorar o nosso bem-estar integral, pois a fala interna aumenta a nossa “aptidão” para a sobrevivência e sua influência, muitas vezes, sutil, pode não ser percebida pela consciência, no bem que nos faz.

Palavras-chave: voz interna, linguagem, autocontrole.

The Inner Voice: Why Do We Talk to Ourselves?

Abstract: This paper aims to explore and reflect about the ‘inner voice’: why we talk to ourselves, by focusing on analyzing our experience as speaking subjects, facing the challenges of difficult times and the inherent fears within a social context marked by threats to existence and the human condition. We explore this source of self-awareness capable of providing us with tools to manage and enhance our overall well-being, as internal speech enhances our “adaptive capacities to survive” and its influence, often subtle, may go be unnoticed by consciousness, in its beneficial impact.

Keywords: internal voice, language, self-control.

¹ Psicóloga Clínica, CBT, Especialista em Análise Bioenergética, Psicologia Formativa, Infância e Adolescência Neo-Reichiana, Pós-graduação em Arteterapia, Diretora da CLISAB. geoginamachadamartins@gmail.com.

² Mestre em Ciências da Educação pelo Instituto Pedagógico Latinoamericano y caribenho -IPLAC – Cuba, Especialista em Recursos Humanos, CBT, Trainer Nacional na Eco Formação. Professora Universitária, Pedagoga, pela Faculdade de Filosofia, Ciências e letras Madre Gertrudes de São José, Psicóloga pela Universidade Estácio de Sá, Psicoterapeuta Corporal e Psicanalista. maryleepsi@gmail.com.

A Voz Interna: por que falamos com nós mesmos?

O maior desafio, acredito, é sempre manter sua bússola moral. Essas são as conversas que mantenho internamente. Comparo minhas ações com essa voz interna que é audível, pelo menos para mim, e que me diz quando estou no caminho certo e quando estou me desviando dele. [Barack Obama]

Propomos uma vivência que possibilita conectar com o imprescindível contato com a voz interna, fonte de sabedoria que nos orienta para mantermos o foco, tomarmos decisões e adotarmos uma perspectiva clara, objetiva e ampla na vida adulta.

O contato interno nos permite não sermos influenciados demasiadamente pelo ambiente hostil, favorecendo diferenciar, individualizar, separando o que é próprio e o que não é. E também, perceber o ambiente e poder estar separado do mesmo, nos ajuda a evitar o estresse excessivo, imposto pela demanda da vida cotidiana de uma sociedade que cobra resultados e produtividade, sem limites.

Enquanto o contato permanente com o medo nos tira do movimento da pulsação, em um ambiente hostil, focando a atenção muito para fora, no perigo, provocando a perda do contato consigo, com a pulsação que dinamiza e expande. Falar com nós mesmos é uma prática de crescimento e amadurecimento que desde criança nos ajuda a aprender a nos controlar. Segundo Vygotsky, um dos primeiros psicólogos a estudar a relação entre o desenvolvimento da linguagem e o autocontrole, interessado no comportamento infantil, a criança exerce a autocrítica, ao mesmo tempo, que treina a si mesma, exercitando “autodiálogos” completos e sinceros, um sinal de crescimento neural e emocional e não apenas imaginação ou brincadeira. O desenvolvimento verbal anda de braços dados com o desenvolvimento emocional.

Vygotsky abordou não apenas a questão de como aprendemos a usar nossa voz interna para o autocontrole, mas nos mostrou um modo de compreender como nossas conversas internas são sintonizadas com nossa formação. Os familiares funcionam como modelos de autocontrole e suas abordagens entram em nossas vozes em desenvolvimento, moldando nossos fluxos verbais.

Dessa forma, as vozes da cultura influenciaram as vozes internas de nossos pais, por conseguinte, influenciaram as nossas. Sendo que, os comportamentos das crianças também podem impactar as vozes dos pais, assim como, nós também afetamos a formação e a reformulação de nossas culturas.

Portanto, a prática da “autoconversa”, discurso privado, orientada para o uso de “instrumentos” internos necessários para gerar autocontrole, pensamento criativo, autoconfiança, boa comunicação e bem-estar integral, é uma ação indispensável no trabalho clínico da psicoterapia corporal, que busca o resgate das memórias marcadas no corpo em todas as fases vividas. O contato com a voz interna nos permite ressignificar conteúdos, diferenciando e estruturando as falas e formas de estar no mundo, que apresentam e consolidam cada sujeito em sua individualidade, apropriando-se de seu corpo, suas escolhas e sua existência.

Na clínica analítica, fazendo um paralelo com as terapias corporais, podemos lembrar que na proposta reichiana temos um sujeito submetido à cultura em que está inserido. Como nos relata Boadella: “Quanto mais profundamente Reich olhou para as relações entre os pais e filhos, mais se interessou pela função social da família”¹. Em sua pesquisa observou que o processo de repressão sexual apontado pela Psicanálise, encontrava o seu eixo na família patriarcal e crianças criadas para o sistema de produção e continuidade dessa forma de funcionamento social. Para que se perpetue esse sistema de acúmulo do capital como forma de poder nas relações sociais, torna-se necessário que se faça a desconexão do humano com sua emoção e potência de vida, onde a singularidade e prazer de viver passam ao estágio secundário.

Considerando o paradigma da psicanálise, de Reich e Lowem, existe uma economia psíquica, que pressupõe um investimento da energia do sujeito em sua forma de estar e viver o mundo. Para que se sustente um “sujeito da produção” é necessário que se abduca de uma parcela da energia que seria investida na criatividade, prazer e presença em suas escolhas e desejo. Ao deslocarmos essa parcela da energia colocamos em risco a saúde psíquica, incluindo suas manifestações fisiológicas, na conservação de uma sociedade neurótica, que se auto alimenta. Reich (1995, p.172) apresenta em seu estudo sobre a sexualidade que:

“Os pais reprimem a sexualidade das crianças pequenas e dos adolescentes, sem saber que o fazem obedecendo às injunções de uma sociedade mecanizada e autoritária. Com a sua expressão natural bloqueada pelo ascetismo forçado, e em parte pela falta de uma atividade fecunda, as crianças desenvolvem pelos pais uma fixação pegajosa, marcada pelo desamparo e por sentimentos de culpa. Isso, por sua vez impede que se libertem da situação de infância, com todas as suas inibições e angústias sexuais concomitantes.”²

¹Boadella, D. (1973). *Nos Caminhos de Reich*. Tradução de Elisane Reis Barbosa Rebelo, Maria Silvia Mourão Netto e Ihanes de Carvalho Filho. São Paulo: Summus Editorial, pág. 65.

²Reich, W. (1995). *A função do Orgasmo*. Tradução de Maria da Glória Novak. 19ª. Ed., São Paulo: Brasiliense, pág. 172.

Diante dessa realidade social, formamos crianças neurotizadas, que se tornarão adultos com neuroses de caráter, que ciclicamente reproduzirão essa dinâmica psíquica para seus filhos. Isso significa que estamos criando a cada geração sujeitos com medo de sua vitalidade, que, se apropriadas coloca em risco os valores e vozes sociais, que se transformaram em verdades internas. Essa conexão traz um sujeito desejante em sua singularidade e inteireza, capazes de ouvir sua pessoalidade, questionando e propondo mudanças. Para Reich e corroborado por Lowen, quando esse processo se torna consciente, passa ser possível a atuação real no corpo e na existência, formando uma realidade interna que se reflete na vida coletiva, capaz de interferir no universo pessoal e na sociedade. O corpo que resgata o contato com a vitalidade, se aproxima da satisfação genital, se libertando, pelo menos em parte, da prisão infantil, que nos mantém sujeitados em um estágio “sócio-patológico” de não ação. O que significa que embora o humano seja fruto das neuroses, e por isso, está sujeitado e interdito pelas regras e exigências sociais, políticas e econômicas, ao se reconhecer como responsável pelo seu amadurecimento psíquico e pelo meio que habita, torna-se ativo e capaz de interferir na cultura³.

Reich segue além, na formulação do que nomeou como profilaxia da neurose, trazendo um olhar cuidadoso para o processo educacional e para as crianças, diminuindo a retenção da energia sexual, o que permite mais conexão com os instintos. Assim, cuidando dos que estão chegando, teremos a chance de formarmos sujeitos mais saudáveis, abrindo caminho para novas gerações de pessoas menos adoecidas em sua vida interna, e conseqüentemente, uma sociedade menos patológica em sua estrutura organizacional. Conforme nos mostra Baker (1980, p.303):

“O melhor que pudemos fazer até os dias de hoje foi remover os bloqueios depois de estes terem sido desenvolvido. Ninguém escapa de bloqueios esporádicos, mas, na medida em que prevenimos a formação de couraça nas crianças atingidas, capacitamo-las a crescerem com uma independência considerável, com autoconfiança e aptas a sentirem prazer em viver.”⁴

Seguindo esse pensamento Alexander Lowen aprofunda a proposta reichiana através do que denominou Análise Bioenergética, apresentando conceitos importantes como o *grounding*, em um trabalho de aterramento e consciência corporal, na respiração e expressividade. Essa prática clínica é realizada com técnicas que trazem a possibilidade de

³ Albertini, Paulo. (2016). Na psicanálise de Wilhem Reich, Ed. 1, São Paulo: Zagodono, pág. 83.

⁴Baker, Elsworth F. (1980). O Labirinto Humano: as causas do bloqueio da energia sexual. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto, São Paulo: Summus Editorial, pág. 303.

contato com a história vivida pelo sujeito e a sua dinâmica psíquica, através de observação do corpo em seu movimento e forma, através exercícios e um profundo processo analítico. Dessa maneira, na relação terapêutica o sujeito torna-se consciente de seu funcionamento na vida e no mundo, no movimento autônomo e enraizado de ser e estar. Esse processo pretende a liberdade de um sujeito desejante e atuante na sua história e construção de afetos, reconhecendo sua constituição bio-psico-socio-espiritual.

Lowen, mantendo a proposta de profilaxia, nos alerta para o fato de que perdemos o contato com esse ser que nos habita e rege nossa “alma-psique”, quando nos tornamos distanciados de nossa primariedade instintiva, isso nos traz o preço do não reconhecimento do que nos traduz como seres, e inevitavelmente, das vozes internas que regem nossas escolhas e movimentos:

“A história da perda da graciosidade repete-se com o nascimento de cada novo indivíduo. Como qualquer outro mamífero, um bebê nasce num estado de graça animal, ainda que durante alguns meses seus movimentos sejam um tanto desajeitados”.⁵

A possibilidade do contato com a voz interior, fala de um movimento biológico do indivíduo que mantém a sua presença no mundo sem perder a capacidade de ouvir o seu universo interno, escutando as vozes que chegam do sentir e não apenas pela proposta de valores externos e desconectados do seu “ser no mundo”. Essa voz interna, que nos leva à interiorização e introspecção, permite ouvir o que temos de mais profundo nessa linguagem, o que sentimos, que irriga a vida em todo nosso ser, e nos permite o contato com nossa essência: “o sentimento não é apenas uma ideia ou uma crença; ele envolve também o corpo e, portanto, é mais do que um processo mental”.⁶

Ainda no paradigma loweniano, apresentado no diagrama das camadas protetoras do psiquismo, temos no centro o coração - representante do amor, do qual nos distanciamos para cumprir as demandas que acreditamos serem imprescindíveis. Quanto mais nos afastamos desse centro aumentamos a distância energética entre o coração e a periferia do corpo, o que nos impede de ouvir nossa alma. O coração seria o nosso centro de distribuição do sentir e estar no mundo, em sua camada mais profunda, onde guarda nossa essência, portanto, estar em contato significa “ouvir” o mais profundo de nossa alma e capacidade de amar.

⁵Lowen, A. (1990). **A Espiritualidade do Corpo**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix, pág. 23.

⁶Lowen, A. (1990). **A Espiritualidade do Corpo**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix, pág. 83.

Dessa forma, podemos entender a importância de falamos com nós mesmos, através da voz interna, enriquecendo a nossa experiência como sujeitos falantes, vivenciando os desafios de tempos difíceis e os temores inerentes a um contexto social atravessado por ataques à existência e à condição humana. Pois, experimentando esta fonte de autoconhecimento capaz de nos proporcionar instrumentos para manejar e melhorar o nosso bem-estar integral, a fala interna aumenta a nossa “aptidão” para a sobrevivência e sua influência, muitas vezes, sutil, podendo inclusive não ser percebida pela consciência, no bem que nos faz, mas é fundamental a vida de qualidade em contato consigo, com a coletividade e com a ancestralidade.

Referências

Boadella, D. (1973). **Nos Caminhos de Reich**. Tradução de Elisane Reis Barbosa Rebelo, Maria Silvia Mourão Netto e Ihanéz de Carvalho Filho. São Paulo: Summus Editorial.

Hoffmann, R. (1997). **Bioenergética: Liberar a energia do corpo**. 9 ed. Tradução de Betty M. Kunz. Porto Alegre: Kuarup.

Lowen, A.; Lowen, L.(1985). **Exercícios de Bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante**. Tradução de Vera Lúcia Marinho, Suzana Domingues de Castro. 5ed., São Paulo: Agora.

Lowen, A.(1982).**Bioenergética**. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. 9 ed., São Paulo:Summus.

Lowen, A. (1997). **Alegria: a entrega ao corpo e à vida**. Tradução de Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus.

Lowen, A. (1990). **A Espiritualidade do Corpo**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix.

Lowen, A. (1977). **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. 5 ed., São Paulo: Summus.

Lowen, A.(1977). **O Corpo em Terapia:a abordagem bioenergética**.9 ed., São Paulo: Summus.

Kross, E. (2021). **A Voz na sua cabeça**. Tradução de Claudio Carina. 1 ed., Rio de Janeiro: Sextante.

Reich, W. (1995). **A função do Orgasmo**. Tradução de Maria da Glória Novak. 19°. Ed., São Paulo: Brasiliense.



Recebido: 06.05.2024; Aceito: 10.05.2024; Publicado: 30.05.2024.