

A Dor da Criança Ferida no Adulto

Izabel Medeiros
de Oliveira Souza¹

izabel.medeiros01
4@gmail.com¹

Resumo: O estudo apresentado busca ampliar a compreensão da dor, em sua característica subjetiva, ressaltando a história íntima do sujeito que a classifica em suas peculiaridades próprias de potencialidade e dimensão. Entendendo que os acontecimentos ocorridos na infância, podem engatilhar no infante sentimentos de medo, humilhação, negação ou desvalia, e que ao não conseguirem ser ressignificados adequadamente tende-se a desenvolver couraças que impedem o desenvolvimento satisfatório e real, no momento em que as estruturas de maturação do organismo estão em processamento. A Psicoterapia Corporal propicia ao indivíduo adulto, acolher sua criança ferida com o propósito de reparar os acontecimentos da infância.

Palavras Chave: Dor, Criança ferida; Couraça; Psicoterapia; Corpo.

The Pain of the Hurted Child on the Adult

Abstract: The present study seeks to broaden the comprehension of pain, in its subjective characteristic, highlighting the intimate history of the subject who classifies it in its own peculiarities of potentiality and dimension. Understanding that childhood events can trigger feelings of fear, humiliation, denial, or devaluation in infants, and that failing to be adequately ressignified tends to develop armor that impedes satisfactory and real development at the moment when structures maturation processes are in process. Body Psychotherapy enables the adult individual to welcome their hurted child with the purpose of repairing the events of childhood.

Keywords: Pain, Hurted child; Breastplate; Psychotherapy; Body.

Introdução

A dor é um fenômeno subjetivo que pouco, ou quase nada, consegue-se dar uma representação. Quando a dor nos alcança temos o hábito de acreditar que esse sentimento não encontra ressonância em outras pessoas e que apenas nós sabemos o tamanho dessa ferida. Esse sentimento tem todo um significado particular para quem o sente, e uma capacidade de provocar no outro, múltiplas possibilidades, que podem ir da empatia e compaixão, até ao gozo, ao prazer em vê o outro sofrer. Pois: “jamais alguém

viu uma dor, cheirou uma dor ou mesmo pegou uma dor. A dor é sentida, apenas e tão somente sentida e vivida em sua dimensão por quem a sente.” (ANGERAMI, P.22).

Em 1983 foi criada a Sociedade Brasileira Para Estudo da Dor e segundo a mesma a dor pode ser classificada em duas modalidades. A dor aguda que dura um pequeno período e se associa a lesões em tecidos e órgãos decorrentes de inflamações, infecção ou traumatismo. E a dor crônica, que pode ter a durabilidade de meses ou anos, podendo ser influenciada por fatores psicológicos, comportamentais, cognitivos, familiares, entre outros. (www.sbed.org.br/dor@dor.org.br) acessado em 16/03/2019; às 18:15 hs)

Assim entendemos que a dor crônica poderá ser equiparada com a dor psíquica, uma vez que ambas são sinônimas em suas tentativas de validar a dor, independentemente, pois é preciso compreender que cada indivíduo irá descrevê-la com base em suas experiências pessoais, pois a dor:

“...é mediada e modulada por aspectos psicológicos e sociais. De maneira geral, pode-se inferir que o que pensamos, sentimos, nosso comportamento, os contextos sociais e espirituais interagem de modo dinâmico com o estímulo nociceptivo, determinando como será vivenciada a dor. Esse modelo contribui para o entendimento da dor em uma perspectiva multidimensional, e não unicausal, transcendendo o modelo biomédico”. (JAMIR SARDÁ JÚNIOR, P.52)

A dor pode atingir um grau de intensidade e de variedade incalculáveis em nossa existência. Há a dor de faltas vividas em nossa infância que se enraizaram em nosso Ser, nos levando a comportamentos e pensamentos limitantes. Há as dores do nosso núcleo familiar, que reverberam em nosso mais íntimo pensamento, gravados aí como resultante de uma impossibilidade de percepção do *Eu*, nos levando a visitar lugares e braços que nos foram faltosos para a construção de uma saudável que nós levássemos para desenvolvimento construção do verdadeiro *self*. Amiralian e Galván afirma:

Para que possa se constituir como um indivíduo, o ser humano conta com potencial inato em direção ao amadurecimento, que necessita de um ambiente facilitador para se realizar. Este potencial herdado é o que Winnicott (1983) vai chamar de *self* central ou verdadeiro. (2009, P. 51)

No entanto, entendemos esse potencial inato como possibilidades que todo o indivíduo possui ao nascer, porém, só será desenvolvido adequadamente se o mesmo tiver na relação com o outro e com o ambiente condições favoráveis para esse desenvolvimento de um sentido de existir, de Ser, pertencer e que, possa acontecer de forma satisfatória. Há “dois aspectos fundamentais do verdadeiro self. Um deles diz respeito à questão do verdadeiro self como potencial herdado e o outro como à importância da experiência como possibilidade de existência”. BOLLAS, 1992, P. 20. Para esse autor, embora o self tenha características herdadas, nada é extático, o self vai ganhando forma e profundidade no momento de relação com o ambiente de forma espontânea de seus atos.

É por meio da experiência e, necessariamente da experiência vivida na relação, com um outro, que podemos entrar em contato com o verdadeiro self. Ou seja, é por meio da experiência que o potencial herdado ganha contorno e pode emergir. (AMIRALIAN e GALVÁN, 2009, P.51, apud BOLLAS, 1992)

Entrar em contato com a dor é tarefa custosa e muito mobilizadora. Esse movimento faz com que nos deparemos com a fragilidade existente em cada um de nós, podendo emergir através dos sentimento de impotência, ausência, culpa, medo e outros que ao revelarmos através do corpo podem ficar as marcas existentes de um desenvolver-se sem a expressão dos atos espontâneos.

Se esses sentimentos forem, muito grande, a pessoa reprimirá todo sentimento, caso em que o corpo se torna insensível ou sem vida. Quando os sentimentos são reprimidos, a pessoa perde a sua capacidade de sentir, que é a depressão, um estado que infelizmente pode tornar-se um modo de vida. (LOWEN, P. 20)

Todo esse arsenal de emoções e sentimentos internalizados e não elaborados, o corpo comporta como uma represa que delimita um externar-se para o outro ou para si mesmo, impedindo uma real representação do que se sente, pensa, deseja e se permite, estagnando a vitalidade. É o corpo potencialmente vibrante e possante que diante das necessidades existenciais para um viver pleno que não se expressa desenvolve desta forma, uma função, onde exerce defesas diante das dores contidas, podendo mais adiante, torna-se encapsulada, endurecida ou uma couraças protetivas.

No livro, *Cem flores para Reich*, Roger Dadoun cita que para o nobre psicanalista a couraça tinha a função preponderante de defesa, embora:

“distingue-se duas grandes formas entre as quais oscila o conceito reichiniano: de um lado, a forma adaptativa normal ou sadia, que se expressa através de relações dinâmicas, positivas, eficazes e satisfatória com o meio e que se defini pelo grau ótimo de expressão energética do indivíduo; e, de outro, a forma mórbida ou biopática, caracterizada por relações falseadas, deformadas, penosas, reduzidas, com o mundo exterior e que consiste principalmente num encolhimento vital que já é quase uma presença da morte. (DADOUN, R.; p. 130)

Historicamente, acredita-se que para estarmos bem e desenvolver capacidade de superação devemos vencer as batalhas do cotidiano sendo fortes diante da dor do outro e diante da nossa própria dor, pois senti-la é considerado como uma fraqueza e ninguém quer ser fraco. Esse comportamento pode ser compreendido como forma de defesa, que é necessária para sobrevivência, porém, tem um lado negativo, ela poderá desenvolver barreiras para a expansão do desenvolvimento da espontaneidade.

A questão da dor é muito mais abrangente do que podemos imaginar e desta forma os sintomas psíquicos e corporais se mesclam em uma junção de dor e de incompreensão. Os conflitos surgem, desde as mais tênues lembranças infantis, dos conflitos vividos na adolescência e tudo isso revivido nas dores no adulto de hoje. “Essa dor da alma, cada vez mais ouvida, é apenas uma fagulha do sofrimento contemporâneo” (ARGERAMI, P. 41), que possibilita a eclosão das lembranças em está em um lugar onde o desrespeito pela construção psíquica do Ser foi imperioso. Também a humilhação e submissão em está, onde não se desejaria permanecer conscientemente. Lugar que a dor surge e faz morada corporal e emocional, e que mesmo em um ambiente danoso é, um ambiente conhecido.

Segundo o Dicionário Online de Português, a palavra dor significa:

“sensação penosa, desagradável, produzida pela excitação de terminações nervosas sensíveis a esses estímulos, classificada de acordo com seu lugar, tipo, intensidade, periodicidade, difusão e caráter. Mágoa originada por desgostos do espírito ou do coração; sentimento causado por decepção, desgraça, sofrimento, morte de um ente querido, etc”. (<https://www.dicio.com.br/br/dor>; acessado em 22/01/2019)

Todos temos uma criança interna que em certo momento foi deixada de lado por necessidade ou imposição daquele (s) e daquela (s) que deveriam nos fornecer um ambiente satisfatório para o desenvolvimento saudável psíquico e corporal. Assim, compreendendo que: as aprendizagens e as decisões que as crianças tomam ao longo de sua vida, principalmente aquelas frente a situações traumáticas, estressantes e desconfirmadoras, limitam as percepções das escolhas na vida adulta. (CUKIER, P.18)

Dessa forma, visamos compreender como podemos lidar com as feridas dessa criança no adulto refletindo um comportamento limitado e ligado a dores vividas na infância. Desenvolver-se como adulto é também permitir dessa forma a liberação energética em seu corpo através do processo psicoterapêutico, sendo a análise bioenergética, uma abordagem que possibilita essas dores e traumas se expressar e serem reparados no adulto.

A dor da criança ferida no adulto

Temos o pensamento ainda mistificado quando pensamos ou verbalizamos que: “ser criança é muito bom”. Ser criança é tão ou mais difícil que ser adulto. Quando criança, sem exceção alguma, dependemos do outro muito mais que quando adultos. As tarefas mais básicas e pequenas exigem um esforço descomunal para os pequenos, é um momento de maturação para seu corpo e mente, onde as sensações do aprendizado ganharão espaço e referências, é o momento onde a personalidade está sendo trabalhada e realizando suas primeiras estruturas.

Do ponto de vista fisiológico nós nos reproduzimos igualmente a maioria dos animais mamíferos e nascemos no momento que saímos do útero materno. Do ponto de vista psicológico, o nascimento se dar de forma paulatina, dependendo de sua forma de existir e resistir aos acontecimentos e da sorte de encontrar cuidadores que lhes atendam suas necessidades básicas (cuidados básicos fisiológicos e emocionais).

O que é feito à criança e sem o qual ela não sobreviveria dentro às necessidades físicas, podemos citar: a alimentação, higiene, calor, estimulação tátil. Esse cuidado pode ser realizado por qualquer um que se torne cuidador desta.

No ponto de vista psicológico e emocional, o desenvolvimento da criança se dará de forma satisfatória se ela encontrar respostas satisfatórias para as suas necessidades e isso será resultado se:

“...além de uma mãe-ambiente que lhe garanta uma continuidade do ser, no sentido protetor e assegurador, um bebê precisa também de uma mãe que cumpra a função de espelho. Vendo-se no olhar reconhecedor da mãe, a criança pode chegar a se conceber como alguém.” (PITLIUK, P. 35)

Para o ilustre psicanalista inglês Donald W. Winnicott, o desenvolvimento se dá a partir de fenômenos bastante primitivos, mesmo que a criança/bebê não consiga expressar, marcas foram deixadas dessas experiências. O mesmo afirma no livro “O brincar e a realidade”, de sua autoria, que:

“O que o bebê vê quando olha para o rosto da mãe? Sugiro que, normalmente o que o bebê vê é ele mesmo. Naturalmente, nada se pode dizer sobre as ocasiões isoladas em que a mãe poderia não reagir. Muitos bebês, contudo, tem uma longa experiência de não receber de volta o que estão dando. Eles olham e não se veem a si mesmo. Há consequências. Primeiro, sua própria capacidade criativa começa a atrofiar-se e, de uma outra maneira, procura outros meios de obter algo de si mesmo de volta, a partir do ambiente.” (P.154)

Entendemos que os seres humanos exercem um grande poder um sobre o outro, e desta forma ajudar a construir ou destruir o mundo interno de alguém. Isso nos coloca sob um papel de dependência e submissão, aos cuidados, à vontade de um outro que nos parece onipotente, pois é ele quem decide o que e quando irá acontecer.

Os sentimentos, oriundos desse enquadre, quase sempre é de humilhação, revolta, ódio, dor, vergonha, ausência e medo. Quase sempre não pronunciados de forma correta, vão aprisionando a criança em couraças que as impedem de se desenvolverem de forma satisfatória e real. Pitliuk, citando Winnicott afirma:

“Ele (a criança) se constitui em uma espécie de personagem: será obrigado a se tornar diferente do que é. A essa forma de existência forjada pelos os estímulos Winnicott dá o nome de falso self, fonte significativa de patologias e impedimentos em relação ao que chamaríamos de vida plena”. (P.31)

Nesse caso o desenvolvimento vai se dando dentro de um campo de possibilidades limitas para a criança onde, longe de conhecer o que seria uma vida

plena, aprende-se a dar valor ao que o outro diz e faz a ela. Para Rosa Cukier (P. 28), “uma forma extremamente poderosa de pressionar a criança a fazer o que os pais querem é dizer: “Se você não fizer isso, mamãe e papai não gostarão mais de você!””.

Ameaçar a criança com a retirada do amor daquele que tem um cuidado significativo, se ela não fizer o que lhe impõe, é dizer com outras palavras que a criança não tem sua subjetividade em desenvolvimento.

Aberto esse campo de desvalorização na criança e o mesmo não sendo tratado no momento adequado, possivelmente, como parafraseando o ditado popular: “a criança de hoje, o adulto de amanhã”, encontramos uma sociedade de adultos com suas crianças internas feridas, onde os mesmos, tentam esconder de si mesmo a sensação de desvalia e abandono que os perseguem, negando seus sentimentos ou substituindo suas emoções, criando alternativas que acreditam ser o mais adequado para continuar garantindo o reconhecimento, admiração e o amor do Outro.

A contribuição da Análise bioenergética no cuidado da criança ferida

Alexander Lowen foi o criador da Análise Bioenergética na década de 50, fortemente influenciado por seu professor Wilhelm Reich, psicanalista que desenvolveu a teoria da Análise do Caráter, que acreditava que os “padrões geral das tensões musculares crônicos no corpo eram gerados por experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras’ (LOWEN, 13).

A Análise bioenergética trabalha com a dualidade mente corpo, compreendendo que o indivíduo é constituído dentro do processo psicoemocional, social e espiritual e que suas representações desses contextos formam um ser único e singular, com suas dificuldades e potencialidades, com sua história de vida e sua energia.

Para Lowen (1975, P. 42) “nosso estado subjetivo geralmente corresponde à nossa imagem objetiva”, um corpo que que sofre, que se limita, que perde o amor pela vida, que se fecha para novas experiências, é um indivíduo que sofre, que chora calado, que não se arrisca, que tem medo, que não respira e conseqüentemente baixa energia. É o templo da dor.

Entre os diversos fatores que direcionam uma pessoa a procurar uma resposta para suas inquietações e temores, por mais variadas que possam ser, a maior e a mais significativa é a dor. Quando essa dor chega a um montante tal, que rompe seu limiar de tolerância, tornando-se insuportável, esse “ponto último de tolerância é o que impulsiona o paciente a buscar estratégias para o alívio da dor” (ROCHA, P, 319).

A dor que sufoca a alma, que engasga na garganta, que deixa com a sensação de carregar o mundo todo nas costas. O corpo, grita, implora, por compreensão e acolhimento. Pensar como poderíamos nos livrar de tudo isso de forma rápida e sem conflitos é utópico. Não queremos dizer que a psicoterapia irá resolver as questões e dramas internos de cada um, mas sim, possibilitar através da escuta verbal e intervenção corporal, reflexões e acordos internos, sendo nossa aliada para trilharmos novos caminhos na tentativa de ressignificar velhas dores e ampliar alívios a nível corporal.

O intuito maior é poder está em contato direto com a nossa criança interna ferida, amedrontada e solitária. Olhar, sentir suas dores, feridas, lágrimas e acolhê-las possibilita um processo de negociação interno. Na posição de adulto não precise mais conscientemente acatar e se submeter a relacionamentos abusivos de qualquer espécie.

Lowen (1997) afirmava que:

Se a pessoa quiser ficar emocional e fisicamente bem, ela precisa enfrentar seu desespero (dor), o que significa senti-lo plenamente e compreender que ele decorre de vivências da infância e não tem uma ligação direta com a sua vida adulta. (P. 82)

O adulto precisa fazer as pazes com sua criança interna e olhar com respeito e empatia, acordando para novas formas de viverem a vida, sem deixarem que os dramas vividos continuem direcionando seus sentimentos, atitudes e sua autopercepção.

Um dos possíveis caminhos a serem percorrido na terapia é entrar em contato com os acontecimentos marcantes ocorridos na infância, que desembocaram sentimentos de angústia, medo, desvalia entre outros. proporcionando (re) vivenciar não apenas a nível psíquico, mais corporal também, essas situações marcantes. Para a autora do livro “Sobrevivência emocional - as dores da infância revividas no drama adulto”, Rosa Cukier, afirmam:

Por trás do drama atual que o paciente nos traz no consultório existe uma dramática interna, o drama da criança que ele foi um dia, e que busca resgatar a autoestima e a dignidade ferida. O processo terapêutico consiste em uma vez reconhecida essa criança ferida, compreender sua dor e as promessas que fez para si mesma quando crescesse. (2015, P. 69)

Transcorrendo o pensamento dentro dessa afirmativa de Cukier, Lowen nos conta como foi em primeiro momento entrar em contato com sua dor:

Sentia que, apesar de poder ser ferido, eu não me partiria em pedaços. Também perdi o medo irracional da dor. A dor, aprendi, vinha das tensões e descobri que, me entregando à dor poderia descobrir a tensão que tinha causado, e esse procedimento invariavelmente traria o relaxamento. (1975, P. 36)

Iniciar uma psicoterapia é iniciar uma grande aventura. E como toda aventura que se preza, sabe-se que iremos encontrar tormentas e tempestades, dias calmos e calorosos, com dias de promessas de sol fixo no horizonte, outros de chuva. Porém, também entendemos que o percurso que começamos com o intuito de acabar com a dor que nos molesta dia após dia; poderá “ajudar o indivíduo a retornar sua natureza primaria que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo”(LOWEN, P.38).

Nessa proposta, perseguimos no processo psicoterapêutico, favorecer através desse devastar-se, a graça e a expressão de um corpo e mente saudável. Para tanto precisamos realinhar nosso corpo e nossa mente para um fluir juntos através de “mudanças nas funções corporais, a saber: respiração mais profunda, motilidade acentuada, expressividade mais solta e mais integral” (LOWEN, P. 101).

Quando nos pomos a refletir em que momento da vida deixamos de Ser, pra sermos o que somos, as lembranças psíquicas e os registros corporais ajuda-nos a construir uma colcha de retalhos entre a nossas vivências infantis e as crenças que carregamos do que supostamente somos hoje. Inquirindo as dores que trazemos, delimitamos um espaço-tempo onde, com a orientação adequada e afetiva do terapeuta, poderíamos acolher a dor. Dialogar com as feridas de nossa criança interior poderá emergir falas e conscientização corporal além do desbloqueio das energias reprimidas por traumas vivenciados m sua existência.

Essa fala que trazemos linhas acima, não é o falar por falar, é o falar-para. Que segundo Ana Maria Feijo, autora do livro “A escuta e a Fala em Psicoterapia”, afirma que o falar-para constata que:

Só estou falando plenamente de mim, quando estou falando para alguém e não apenas diante de alguém ou tenho alguém diante de mim que me escute, e isso porque o sujeito (ao qual nos referimos ao dizer “de mim”) só se constitui, só está sendo, no ato da relação (2010, P. 43)

Diante do sofrimento em que o indivíduo se vê mergulhado, ele não busca conselhos ou reprimendas, ele procura provavelmente alguém (terapeuta) que valide sua dor, que lhe veja em seu sofrimento e em suas possibilidades, permitindo-lhe através da escuta, religar o seu Ser de hoje com a criança ferida de ontem. Dialogar sobre os traumas e dores vividos, “as rejeições, privações, seduções, supressões e frustrações” (LOWEN, P. 90) validando a fala no corpo.

Esse falar-para e a conscientização corporal poderão oportunizar a (re) ligar o “Ser” de hoje e a criança ferida, trazer para o momento presente a responsabilidade, a liberdade e a oportunidade do indivíduo empoderar-se de si mesmo, com sua criança interior mais saudável nas reparações terapêuticas do organismo.

Conclusão

As problemáticas que chegam ao consultório trazem como conteúdos as marcas desses corpos que, embora a ferida esteja aparentemente cicatrizada, traz consigo as fibras dos acontecimentos. E embora existam marcas, a psicoterapia corporal propiciará a nível consciente um reequilíbrio, um diálogo entre psique e corpo possibilitando o adulto de hoje ter condições de olhar para sua criança interna com respeito e carinho, mostrando a ela (à criança) e a ele mesmo (o adulto), que o que aconteceu foi o que era possível para aquele período onde era forçada a se submeter a processos dolorosos. Porém, não mas necessários hoje. Pois como adulto no processo de autopercepção, autoexpressão e de autodomínio, pode por si só, tomar as decisões possíveis e se responsabilizar por suas escolhas. Enfim, aprender a saber o que fazer, do que fizeram de mim.

Referências

- ALVES, J. P. CORREIA, G.W.B; **Olhar interior**, Libertas Editora, 2015, Recife.
- ANGERAMI-CAMON, V.A. (Org.), **Psicossomática e a psicologia da dor** – 2º edição, Cengage learning, 2012, São Paulo.
- CUKIER, R. **Sobrevivência Emocional** – As dores da infância revividas no drama adulto. 6º edição, Editora Ágora, 2015, São Paulo.
- DADON, R. **Cem Flores para Wilhelm Reich**, Editora Moraes, 1991, São Paulo.
- Dicio. <https://www.dicio.com.br/dor/> acessado em 22/02/2019 às 16:43hs.
- FEIJOO, A. M. L. C. **A escuta e a fala em psicoterapia** – Uma proposta fenomenológica-existencial. São Paulo, Ed.Vetor, 2000.
- LOWEN, A., **Bioenergética**. 5º edição, Editora Summus Editorial, 1975, São Paulo.
- LOWEN, A., **Alegria** – A entrega ao corpo e à vida. 3º edição, Editora Summus Editorial, 1997, São Paulo.
- ONOFRE, A. N. **Dor: princípios e práticas**, Editora Artmed, 2009. <https://books.google.com.br/books?isbn=8536317922> ; acessado em 05/03/2019 às 15:30hs.
- PITLIUK, L. **Cuidado materno**, A mente do bebê- o fascinante processo de formação do cérebro e da personalidade; Mente e cérebro, 3º edição, 2011.
- SILVA, G.V., LIMA, A. A., PINHEIRO, N. N. B. **Sobre os conceitos de verdadeiro self e falso self**: reflexões a partir de um caso clínico. Cad. Psicanál. CPRJ, Rio de Janeiro, v. 36, n 30, p. 113-127, jan./jun. 2014.
- WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**, Editora Imago, 1971, Rio de Janeiro.