

O medo nas diversas fases da vida: significado e elaboração

Dulcinéia Pires Azevedo¹

O que significa a palavra medo? O Dicionário da Língua Portuguesa, apresenta a seguinte definição: "Perturbação resultante de um perigo real ou aparente ou da presença de alguma coisa estranha e perigosa. Pavor. Susto. Terror. Apreensão".

Ouvimos várias declarações sobre o medo, que inclui sensações de susto e terror. Percebemos, também, que há um percurso desde o medo de coisas ou situações reais ameaçadoras ao **medo de ser, de fazer, estabelecer contato com o outro, explorar o mundo, medo da morte.**

O medo é uma emoção universal que está presente também, no mundo animal diante de situações objetivas que ameaçam a vida ou a segurança. Nesse contexto, tem a função de auto-proteção e de garantir a sobrevivência. Contudo, o medo pode assumir um caráter defensivo que aprisiona o indivíduo e se cristaliza no seu psiquismo, apresentando-se em forma de ansiedade e sensação de vulnerabilidade permanente. O medo perde então, a função de proteger de um perigo real. Segundo Lowen (1986) as sensações de medo, raiva, tristeza estão associadas aos acontecimentos do presente, mas tem uma relação com o passado "As sensações derivam diretamente de experiências atuais; contudo, as experiências em si são condicionadas pelo passado até o ponto em que este está estruturado no modo de ser da pessoa. Neste sentido, o passado faz parte do presente".

Aprofundando minhas leituras sobre o medo nos escritos de David Boadella, Donald Winnicott e Alexander Lowen. Descreverei como o medo pode está presente nas diversas etapas da vida do ser humano, que vai desde momento da vida intra-uterina até a vida adulta e como o Psicoterapeuta Somático pode ajudar o cliente a acessar seus recursos internos para elaborar e vencer o medo.

A vida intra-uterina

No momento que o feto flutua no líquido amniótico, muitas sensações estão presentes: se o útero é sentido como receptivo, a experiência intra-uterina pode ser permeada de uma

¹ Psicóloga graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Mestre em Psicologia (UFRN), Coordenadora e Docente da Formação Internacional em Biossíntese de Natal/RN, Coordenadora e Docente do Curso de Ludoterapia, Psicoterapeuta em Biossíntese. CRP 17-0071. Email: dul_psi@yahoo.com.br

existência líquida, prazerosa de fluidez e aconchego. No entanto, se o útero é sentido como não receptivo, Stanislov Grof (1975), citado por Boadella no artigo Morfologia Dinâmica, descreve as experiências do feto como de "inferno" no útero, ameaça, tremor e temor. O feto não se sentindo ancorado em solo seguro, viverá experiências de estresse que o levará ao congelamento de pânico ou luta titânica em relação à ameaça a vida. Nas metáforas de Laing, a parede do útero é o solo; o embrião é a semente; as vilosidades do córion são as raízes primárias; o umbigo em desenvolvimento é o caule e o feto é o fruto. A partir desta metáfora, percebemos a importância para a vivência intra-uterina, da sensação de segurança diante do acolhimento nesse campo organizacional que é o útero. Boadella (1992) descreve que a partir de seis semanas de vida, o feto já vivencia a experiência de sensibilidade e memória primitiva, significando que o feto experiencia sensações positivas e negativas advindas do mundo exterior que afeta seu pequeno mundo dentro da placenta.

Se uma ameaça a vida acontece neste período inicial do desenvolvimento vital por condições adversas do ambiente intra-uterino, teremos uma construção defensiva que vai afetar a forma que o indivíduo lida com o mundo. Constrói-se o medo do contato, tendo em vista que as primeiras experiências de contato, que pode estender-se aos primeiros meses de vida após o nascimento, foram permeadas de ameaças por causa do ambiente uterino não receptivo e por bloqueios no contato afetivo, nos primórdios da relação mãe-bebê. Surgirá então, uma defesa que se expressará com o sintoma de ansiedade e medo diante nas relações interpessoais, um incômodo, uma necessidade de recolher-se dentro de si mesmo como forma de proteção ou poderá acontecer do indivíduo buscar ativamente o contato, mas no momento de construir um intimidade e uma ligação afetiva profunda, afasta-se com medo, que pode adquirir várias formas: medo da rejeição, de ser criticado ou medo de alguém lhe fazer mal, típico das ansiedades persecutórias.

O Momento do Nascimento

É a passagem do mundo líquido para o mundo sólido. A forma como essa transição é feita pode gerar um sentimento de confiança e segurança ou um sentimento de ameaça pela vastidão do espaço, sentimento de estar solto, calafrios.

Chegar na terra em segurança é sentir a presença e o calor do corpo da mãe. A transição do nascimento pode trazer dores, medos e estresse ou prazer, alegria e confiança. Quantos medos de situações novas estão enraizados neste momento de nascimento! No ciclo vital passamos por vários nascimentos, quantas pessoas tem dificuldade de deixar nascer algo novo ou de nascer para o novo, da mesma forma como temem a passagem do velho para o novo, que pode trazer muitas possibilidades.

Quando o bebê precisa da segurança do Holding materno para SER e EXISTIR

[Digite aqui]

Donald Winnicott descrevendo o processo de desenvolvimento emocional do ser humano, nos fala da fase entre 0 e 6 meses quando o bebê, vive o momento de fusão com a mãe e precisa ser sustentado física e psicologicamente por ela. Ele define que o Holding “Inclui a rotina completa do cuidado do bebê, dia e noite. Protege da agressão fisiológica, leva em conta a sensibilidade cutânea do latente – tato, temperatura, sensibilidade auditiva e visual. O holding inclui, especialmente o suporte físico do latente, que é uma forma de amar, como também o suporte psicológico nas diversas etapas da vida”. Nesse momento de total dependência o sentimento de segurança depende da capacidade da mãe de emprestar seu ego ao bebê e poder fornecer um bom holding.

E quando o Holding materno falha nos primeiros meses de vida? O que acontece com o bebê? Segundo Winnicott, produz extrema aflição na criança, sendo fonte de ansiedades inimagináveis como: sensação de despedaçamento, de cair num poço sem fundo, de não ter conexão alguma com o corpo e de falta de orientação. Winnicott afirma que as falhas do holding nesta fase do desenvolvimento interferem na continuidade do ser.

Quando a rotina e previsibilidade dos cuidados maternos no início da vida do bebê propicia **a confiabilidade e segurança no ambiente, o bebê pode relaxar na boa sustentação do ambiente**, acontecendo também, a integração do ego e o amadurecimento egóico, sem distorções. Essa rotina de cuidados produz a confiabilidade no ambiente, situação que sustenta a continuidade do ser do bebê. No entanto, quando o holding falha no início da vida, o sentido de existência é afetado. Os medos associados ao início do amadurecimento emocional são defesas às agonias impensáveis da condição de extrema vulnerabilidade do bebê, que nas rupturas associadas a falta do holding materno, vivencia o aniquilamento.

Encontramos então, temas associados ao temor de morte iminente, vazio, enlouquecimento, desequilíbrio, sentir-se sem chão. São temores relacionados a dificuldades na constituição do Ser.

O Momento da Separação EU-NÃO EU

Ao se perceber como um ser inteiro e separado da mãe, o bebê também está em pleno desenvolvimento de recursos internos, para começar a dá conta de si mesmo. É o momento de explorar o mundo a sua volta, de sair o colo da mãe e de experimentar as ausências maternas. “À medida que o bebê aprende a engatinhar, e mais tarde a andar, a função de sustentação da mãe é substituída pelo solo, pela coluna e pernas” David Boadella

Se a mãe fere a dignidade do bebê com ausências prolongadas estabelece-se o medo do abandono, associado aos sentimentos de raiva e tristeza.

Nessa fase as habilidades motoras se ampliam. Boadella se refere ao ato de estar em pé e andar: “Andar é a exploração do chão, é chegar a algum lugar”. A criança começa a experimentar o seu Grounding e o seu enraizamento vai deixando de ser no corpo da mãe

[Digite aqui]

e passa a ser no próprio corpo. Mas, se há abandono, a criança não se sente segura para usar seu corpo para explorar o mundo a sua volta.

O Estágio Edípico

O foco do desenvolvimento da personalidade nesse período incide sobre o aumento da independência e sobre o estabelecimento da primazia genital. Surgem as ansiedades de castração, a triangularidade, os medos passam a incluir filho, mãe e pai. Rivalidades, ciúmes e cumplicidade com o genitor do sexo oposto são as emoções desta fase. Encontramos o medo de ser destruído pelo rival e a busca de admiração pelo desempenho.

Segundo Lowen (1986) “O sucesso e o poder são a resposta do ego para o problema edípico. Garante que a pessoa será admirada e respeitada. Mas o poder não conduz ao amor, conduz ao medo. A vitória sobre o genitor rival, traz de novo o medo de ser destruído ou devorado”.

Como o Medo se manifesta no corpo?

Segundo Lowen (1986) “Toda tensão crônica no corpo é um medo da vida, um medo de se soltar, um medo de ser”.

Quando sentimos medo restringimos nossa respiração, limitamos a inspiração ou a expiração. Limitamos assim, a capacidade de oxigênio que o corpo absorve. Reduzimos nosso metabolismo, diminuímos nossa energia e a capacidade de sentir. Quando existiu uma ameaça à existência com sentimentos de terror recalçados: restringe-se a inspiração e acontece a inibição do agir na vida.

O medo está presente também, na restrição da expiração, na qual a pessoa fica com o peito inflado e rígido. Esta postura que envolve padrões de contração muscular na área da região do tórax, que envolve o coração, torna difícil se render, relaxar, ceder. Nesta postura corporal e existencial, o indivíduo vivencia a necessidade de controlar e dominar as pessoas.

O medo se expressa também por uma rigidez generalizada do corpo, ombros erguidos, olhos arregalados, maxilar contraído. Observa-se também através de uma apatia do olhar e uma ausência generalizada de vitalidade no corpo.

Como encarar os medos e resgatar a vida?

Quando o indivíduo está preso no medo, todo o corpo responde com um encorajamento muscular para restringir a respiração e limitar o movimento, o medo paralisa. Pessoas que tem Síndrome do Pânico, tendem a limitar seus movimentos na vida, evitam sair de casa, têm medo de ter a crise fora de casa e com isto, vão evitando está fora do ambiente protegido do lar, como também sentem um grande desamparo quando estão sozinhas.

Boadella (1997) em seu artigo Soma, Self e Fonte, na Revista Energia e Caráter nº 1 diz que “A couraça, que é a crosta fisiológica das defesas psíquicas, reduz a pulsação e causa a desintegração entre pensamento, emoção e atos, bloqueando a comunicação entre as partes do todo. O corpo encorajado, fica cindido e impedido de uma conexão mais profunda consigo”. Consequentemente com sua força, espontaneidade e fluidez.

Sylvia Boadella, em suas aulas no Instituto Internacional de Biossíntese, ensinando sobre os Chakras, afirma que o medo está muito relacionado com o Plexo Solar, quando existe uma contração na região diafragmática. É preciso expandir o diafragma, para o indivíduo recuperar a crença em si mesmo, um sentido de poder pessoal e autoestima. A sensação de medo pela contração diafragmática está associada ao medo do feto, que viveu situações adversas no ambiente intra-uterino. Quando existe contração na região do sacro, área do Chakra da Raiz, os medos estão associados a criança que não sente que tem um lugar no mundo, seu enraizamento em si mesmo e no mundo é extremamente precário.

Então, quais os caminhos a percorrer, trabalhando com o fluxo energético, para libertar-se do medo? Boadella (1992) afirma que o terapeuta somático trabalha com a unificação e não com a separação. Para isto, a integração do fluxo energético das camadas celulares do ectoderma, mesoderma e endoderma, implica em unir emoção, ação e pensamento, desta forma o terapeuta somático afeta a energia sutil dos campos vitais trabalhando a respiração, os movimentos e a percepção. Com os clientes que vivem dominados pelo medo, é importante identificar como a desintegração acontece entre as três camadas. Boadella (Heiden- 2014) aponta, também a necessidade de o cliente expressar se é um medo do passado ou do presente. Boadella - Entrevistado por Liane Zink em Heiden – Suíça (2014) afirma: “o que aconteceu no passado você não pode mudar, mas pode mudar como lida com isto”.

Trabalhar com as polaridades: frente e costas, em cima e em baixo, esquerda direita, dentro e fora de si mesmo, significa reencontrar a pulsação da vida, o que implica na fluidez da energia nas polaridades que favorece a integração e o contato com os recursos internos, que é o contrário de viver na cisão e na divisão. Boadella (1997) descreve assim a ação terapêutica: “No trabalho terapêutico, somos chamados a ajudar a superar e transcender diferentes formas de cisão encontradas no distúrbio emocional”.

Resumindo, trabalhar com o medo do cliente, significa ajudá-lo a redescobrir seu poder pessoal, autoestima e autoconfiança, a partir da compreensão da sua história de vida e da

[Digite aqui]

construção de suas defesas somato-psíquicas. Para isto, o trabalho de integração do que está cindido é fundamental para que o cliente possa entrar em contato com sua força interior. Para acontecer a integração, em muitos momentos, é preciso que o cliente experiencie o Holding no corpo onde existe vulnerabilidade, visando trazer o fluxo da energia vital para as áreas amortecidas e encouraçadas, criando mobilidade e liberdade para novas formas de sentir e agir. Expressar o medo e conectar-se com suas raízes profundas e primárias é também conectar-se com a raiva e poder expressá-la sem medo, como também experienciar as emoções de prazer.

Bibliografia

Boadella,D. (1992). Correntes da Vida. São Paulo. Editora Summus

Boadella,D. (1997). Energia e Caráter, Vol 1. – Soma, Self e Fonte. São Paulo. Editora Summus

Boadella,D. (1997). Energia e Caráter, Vol. 2 – Inspiração e Corporificação: Níveis de qualidade da Expressão em Psicoterapia Corporal. São Paulo. Summus Editora.

Boadella,D. Entrevista de David Boadella a Liane Zink em 2014. Heiden - Suíça

Judith, A. (2010). Rodas da vida: um guia para você entender o Sistema de Chakras. Rio de Janeiro. Editora Nova Era.

Lowen,A. (1997). Alegria: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo. Editora Summus

Lowen,A. (1986). Medo da Vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo. Editora Summus.

Anotações do Treinamento no Centro Internacional de Biossintese em Heiden – Suíça. (2012,2014)

[Digite aqui]