



NOTAS SOBRE A RAIVA: CLÍNICA GESTÁLTICA E USOS DO CORPO

Notes on anger: gestaltic clinic and uses of the body

Notas sobre la ira: clínica gestaltic y usos del cuerpo

Leda Mendes Gimbo

Resumo: A raiva é uma das cinco emoções humanas básicas, passível de manifestação imediata em uma situação, uma emoção é uma preparação para a ação. Contudo, as manifestações comportamentais da raiva são geralmente percebidas como negativas, associadas a falta de controle, violência ou falta de educação. A raiva tende a ser reprimida desde a infância e com o passar do tempo, ao invés de dar espaço à emoção e regular a resposta, tendemos a suprimir a emoção. Os autores fundadores da Gestalt-terapia (Perls, Hefferline e Goodman, 1997) consideram que a raiva contém os três componentes da agressão: a destruição, a aniquilação e a iniciativa. Nesse sentido, a raiva é fundamental ao processo de crescimento e desenvolvimento, imprescindíveis ao self saudável. A partir da teoria do self é possível estabelecer uma leitura acerca da raiva, bem como dos efeitos da interrupção no fluxo de contato e awareness que acontecem quando a raiva é reprimida e suprimida. A determinados grupos humanos a raiva é ainda mais negada e sua manifestação acirrará a violência como mecanismo de controle. Esse trabalho discute a raiva como emoção, recupera o tema na literatura gestaltica, aponta os efeitos da interrupção e negação e, por fim, aponta para a clínica gestaltica e os usos do corpo como locus de acolhimento à raiva e suas manifestações, como produção revolucionária do cuidado de si e de outrem.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Raiva; Intervenção.

Abstract: Anger is one of the five basic human emotions, capable of immediate manifestation in a situation, an emotion is a preparation for action. However, behavioral manifestations of anger are generally perceived as negative, associated with a lack of control, violence or lack of education. Anger tends to be repressed from childhood and over time, instead of giving space to the emotion and regulating the response, we tend to suppress the emotion. The founding authors of Gestalt therapy (Perls, Hefferline and Goodman, 1997) consider that anger contains the three components of aggression: destruction, annihilation and initiative. In this sense, anger is fundamental to the process of growth and development, essential for a healthy self. From the theory of the self it is possible to establish a reading about anger, as well as the effects of interruption in the flow of contact and awareness that occur when anger is repressed and suppressed. Anger is even more denied to certain human groups and its manifestation will intensify violence as a control mechanism. This work discusses anger as an emotion, recovers the theme in Gestalt literature, points out the effects of interruption and denial and, finally, points to the Gestalt clinic and the uses of the body as a locus for welcoming anger and its manifestations, as a revolutionary production of caring for oneself and others.

Key words: Gestalt Therapy; Anger; Clinic.

Resumen: La ira es una de las cinco emociones humanas básicas, capaz de manifestación inmediata en una situación, una emoción es una preparación para la acción. Sin embargo, las manifestaciones conductuales de ira generalmente se perciben como negativas, asociadas a falta de control, violencia o falta de educación. La ira tiende a ser reprimida desde la infancia y con el tiempo, en lugar de darle espacio a la emoción y regular la respuesta, tendemos a reprimir la emoción. Los autores fundadores de la terapia Gestalt (Perls, Hefferline y Goodman, 1997) consideran que la ira contiene los tres componentes de la agresión: destrucción, aniquilación e iniciativa. En este sentido, la ira es fundamental para el proceso de crecimiento y desarrollo, esencial para un yo sano. Desde la teoría del yo es posible establecer una lectura sobre la ira, así como los efectos de la interrupción en el flujo de contacto y conciencia que se producen cuando la ira es reprimida y suprimida. La ira está aún más negada a ciertos grupos

humanos y su manifestación intensificará la violencia como mecanismo de control. Este trabajo analiza la ira como emoción, recupera el tema en la literatura Gestalt, señala los efectos de la interrupción y la negación y, finalmente, señala la clínica Gestalt y los usos del cuerpo como locus de acogida de la ira y sus manifestaciones, como producción revolucionaria del cuidado de uno mismo y de los demás.

Palabras clave: Terapia Gestalt; Ira; Intervencion.

RAIVA, A EMOÇÃO NEGADA

Quando foi a última vez que você sentiu raiva? Não só sentiu, conseguiu nomeá-la, entender seu desígnio, se havia algum propósito e deliberar a respeito dela? Recentemente, lendo Oaklander (2022), compreendi que aquele capítulo¹ dedicado ao tratamento da raiva em crianças e adolescentes deveria ser lido por todas nós, terapeutas gestálticas, não só por causa das crianças e adolescentes que venhamos a acolher, mas para todas as pessoas adultas que acompanhamos e para nós mesmas. A raiva é considerada uma emoção básica e, sendo assim, não constitui uma reação única, mas uma condição complexa, que deriva de uma situação e provoca alterações no funcionamento fisiológico e psicológico, uma emoção é considerada como uma preparação para a ação. As emoções, são manifestas a partir da expressão corporal, da experiência subjetiva e da interpretação feita da situação, contudo é importante compreender que essas três dimensões podem variar e não estar alinhadas (Miguel, 2015).

Em nossa cultura a raiva não é uma emoção socialmente bem recebida, também somos ensinadas a suprimi-la desde a mais tenra infância e essa supressão é facilmente confundida com boa educação. Antes da raiva, também somos ensinadas a suprimir a irritação e o desconforto ou qualquer signo do nosso descontentamento com outras pessoas ou situações sociais. Aprendemos com nossas famílias primárias a inibir emoções e comportamentos em prol da manutenção de relações sociais, para nos adequar ao que é socialmente considerado enquanto desejável, ainda que nos custe parte do self. Podemos pensar nas crianças pequenas, muito honestas e espontâneas, porém pouco imersas na linguagem e nos ritos de desejabilidade social. Nessa fase da vida, a raiva é o signo do desconforto, o humor muda, a criança chora, chora de um jeito diferente, facilmente perceptível pelas suas cuidadoras. O incomodo e desconforto podem ser convertidos em choro triste ou magoado, dolorido, mas também pode dar corpo e expressar no corpo a raiva. Numa dessas circunstâncias, se pudéssemos perguntar ‘o que te irrita?’ e a criança já nos pudesse responder, certamente ouviríamos alguma queixa acerca de algo no ambiente, no próprio corpo ou na situação que seriam geradores de desconforto, alguma invasão, e inibidores de uma condição possível de descanso, crescimento

¹ Referência ao capítulo 4 do livro O tesouro escondido, cuja tradução foi lançada no Brasil em 2022.

ou alegria. A raiva, componente emocional, transformada em choro irritado, componente comportamental, poderia ser nomeada, acolhida e algo a respeito disso poderia ser feito, self poderia crescer.

Contudo, muito precocemente, a emoção será interrompida pela ação de controle, primeiro dos pais e depois de nós mesmas, com a autorregulação. De acordo com Oaklander (2022, p. 71) “as crianças aprendem desde muito novas que a raiva é perigosa, e por isso não aprendemos maneiras saudáveis e adequadas de expressar essa emoção humana normal”. Talvez, à medida em que crescemos, continuemos sentindo os desconfortos, ocasiões nas quais somos compelidas a enfrentar e crescer. Mas é possível que nos tornemos cada vez mais alienadas do que fazer com o desconforto e como, na passagem da irritação à raiva, deliberar sobre o que faremos, quais as possibilidades e que destino útil nossa raiva terá. Na tentativa de adequação social o self consome a si mesmo, desde crianças aprendemos a suprimir as respostas comportamentais espontâneas da raiva, não sabemos separar a emoção da manifestação e uma vez que elas geram incômodos sociais, acabamos por não amadurecer a dimensão comportamental, suprimimos a raiva e o crescimento do self junto. Quando mais uma vez nos deparamos com a raiva, nos isolamos e retrofletimos, ao invés de planejar e deliberar uma resposta ao meio, coerente com a situação, destruímos parte de nossa experiência, perdendo também a awareness (Oaklander, 2022).

A raiva é uma emoção precocemente negada e sentiremos os efeitos da negação e supressão muito intensamente caso não cuidemos disso. Mas, para a abordagem gestáltica, uma emoção cumpre sempre uma função de integração e constitui uma dimensão anterior à ação, imprescindível para o contato e a awareness, para que uma gestalt se complete. A raiva não ocupa um lugar negativo para a Gestalt-terapia. Sobre isso, Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 212), afirmam que:

Uma emoção é a awareness integrativa de uma relação entre o organismo e o ambiente. (É a figura de primeiro plano de combinações diferentes de propriocepções e percepções.) Como tal, é uma função do campo. Na psicoterapia isso pode ser demonstrado experimentalmente: por meio da concentração e de exercícios musculares é possível mobilizar combinações específicas de comportamento corporal, e estas estimulam um tipo de excitação desassossegado — por exemplo, retesar e soltar o maxilar, cerrar os punhos, começar a ofegar e assim por diante, e o sentimento de uma raiva frustrada. Mas se acrescentarmos a essa propriocepção a awareness ambiental, seja a fantasia, seja a percepção de alguma coisa ou alguma pessoa com a qual podemos nos

zangar, a emoção se desencadeará imediatamente com plena força e clareza. De modo inverso, numa situação emocional, a emoção não é sentida até que aceitemos o comportamento corporal correspondente — é quando cerramos o punho que começamos a sentir a raiva.

Ainda segundo os mesmos autores, “as emoções são o tipo de conhecimento motivador que permite ao animal experienciar o ambiente como sendo seu, crescer, proteger-se e assim por diante” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 213) e “a raiva é a destruição de obstáculos ao apetite” (p. 213). Para a Gestalt-terapia, a raiva é uma emoção imprescindível ao crescimento, pois contém os três componentes da agressividade, a saber: a destruição, a aniquilação e a iniciativa. A raiva é o motor emocional para a ação em direção à satisfação de um desejo, condição importante para sair de uma situação de desconforto e produzir mudanças e crescimento. Eles afirmam:

A aniquilação, a destruição, a iniciativa e a raiva são funções de bom contato, necessárias para a subsistência, o prazer e a proteção de qualquer organismo num campo difícil. Vimos que elas ocorrem em combinações variadas, e são, provavelmente, agradáveis. Ao praticar as agressões, o organismo distende sua pele, por assim dizer, e entra em contato com o ambiente, sem dano ao self, inibir as agressões não as erradica, mas faz com que estas se voltem contra o self. Sem agressão, o amor estagna e perde o contato, porque o meio de renovação é a destruição. (p. 152)

Aqui, pode ser importante abrir espaço para uma reflexão acerca da destruição e da aniquilação que, assim como a agressão, possuem sentidos negativos no senso comum, geralmente associadas à violência ou a comportamentos análogos ao exercício de violências, mas são, antes, disposições afetivas que mobilizam self para o ampliar o contato, a awareness e avançar em direção à atualização e crescimento. Vamos nos deter um pouco à aniquilação e destruição. Para os autores, aniquilar é “rejeitar o objeto e suprimir sua existência. A gestalt se completa sem esse objeto” (Perls, Hefferline e Goodman, p. 148). Enquanto a destruição ou desestruturação, processo de “demolir um todo em fragmentos, para assimilá-lo como partes num novo todo” (p.148) configura a possibilidade de reeditar e decompor para atualizar fenômenos e situações inacabadas, ampliando a awareness no movimento de assimilar e integrar. Possivelmente a aniquilação produz mais engodos do que a destruição, embora operem pelo mesmo princípio: não se trata aqui de aniquilar ou destruir algo ou alguém exterior a nós,

o caráter intencional da consciência e a capacidade de produção de sentido, devidas heranças da fenomenologia e existencialismo, configuram a possibilidade de desestruturar e aniquilar o que existe do objeto ou fenômeno não no mundo, mas em nós.

Por isso, é imprescindível não confundir a raiva, a emoção, com a reação motora, nem confundir os processos de destruir e aniquilar com comportamentos direcionados ao meio, a algo exterior a nós. Completar uma gestalt sem o objeto implica em conseguir uma posição de desafeto em relação ao fenômeno ou objeto, uma condição de indiferença à sua existência, o que nem sempre é possível. Da mesma maneira, desestruturar um todo em partes e reconfigurá-lo não se trata de um processo exterior, direcionado operacionalmente a algo ou alguém, mas ao movimento da consciência, à decomposição da estrutura de um fenômeno ou objeto em sua dimensão interior a nós, a reedição, a exclusão ou acréscimo de novas partes e a experiência com uma nova totalidade. A agressão então, não deve jamais ser confundida com manifestações de violência, é “a passagem do impulso para a tomada de providências e a iniciativa: aceitar o impulso como nosso próprio impulso e aceitar a execução motora como nossa própria execução motora” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 150). Ainda nas palavras dos mesmos autores:

Ao praticar as agressões, o organismo distende sua pele, por assim dizer, e entra em contato com o ambiente, sem dano ao self, inibir as agressões não as erradica, mas faz com que estas se voltem contra o self. Sem agressão, o amor estagna e perde o contato, porque o meio de renovação é a destruição. (p. 152)

A máxima de que é preciso destruir para assimilar e integrar é genuína, assim como se conseguíssemos aniquilar determinados fenômenos ou objetos, estaríamos mais livres e em paz, mais disponíveis para o apetite genuíno e a realização de nossa existência de maneira congruente. Mesmo os eventos mais doloridos da vida ganham contornos importantes quando temos a ocasião de lidar com eles e expressar o descontentamento, a frustração, a raiva. Os autores se referem à “paz positiva na derrota esmagadora, se chegamos aos nossos limites, exaurimos todos os recursos e não contivemos o máximo de raiva. Porque por meio do acesso de raiva e do trabalho de luto, a necessidade de ter o que é impossível é aniquilada” (p. 169). Ou seja, a repressão e supressão da raiva e assim dos componentes agressivos que a acompanham, a aniquilação, a destruição e a iniciativa, imputam ao self a interrupção e destituição de si mesmo, que desemboca em sofrimento ou neurose.

Em suma, a raiva é uma emoção imprescindível ao crescimento, é a mobilização para a ação repleta de apetite, possibilita que a dimensão motora opere no sentido da destruição ou

aniquilação, em favor da atualização da experiência no campo imbricada, a favor da novidade e renovação dos horizontes. Sua negação, supressão e repressão podem promover alguma aceitação social, por meio do silêncio que produzimos quando não manifestamos nossos descontentamentos, contudo, os efeitos aos nossos selves é de interdição, dilapidação, impedimento. Inibir a raiva não nos dá nenhuma garantia de felicidade ou crescimento, mas ainda que saibamos disso, socialmente e a partir do senso mais comum, a raiva continua sendo emoção negativa. Como opera a raiva? Pensando self como sistema de contatos, no próximo tópico, propõe-se uma leitura da raiva e das funções de self e os efeitos de sua interdição.

TEORIA DO SELF: EGO, ID, PERSONALIDADE E RAIVA

De acordo com PHG (1997), “a neurose encontra-se a meio caminho entre o distúrbio de self espontâneo, que é a aflição², e o distúrbio das funções de id, que é a psicose” (p. 235). Em apenas uma frase os autores resumem que para cada uma das funções de self como sistema de contatos há uma espécie de distúrbio específico, ou, também podemos pensar que, dependendo de qual seja a função de self majoritariamente impedida em uma situação, teremos efeitos e consequências ao bom funcionamento total.

Compreendemos self como sistema de contatos na fronteira organismo ambiente, não como um self intrapsíquico ou como uma entidade instituída (Perls, Hefferline e Goodman, 1997). Os autores afirmam que há três funções principais em self e, a cada uma delas, corresponde uma dimensão da temporalidade da experiência ou da formação, destruição e assimilação (ou não) de uma gestalt. A função ego corresponde à dimensão imediata e presente da experiência, ao presente vivo, transiente e concreto. Se uma interrupção se dá na operação dessa função, o ajustamento possível seria o equivalente aos mecanismos de defesa neuróticos, ou seja, à interdição do comportamento espontâneo no campo em virtude dos temores sociais. Para Perls (1988) o neurótico é o sujeito sobre quem a sociedade influi demasiadamente e esse grande desejo de adequação social pode implicar na alienação de comportamentos espontâneos na fantasia de não ter responsabilidade por seus efeitos. Há, na neurose, uma grande fantasia de

² Na obra original de 1951 o termo para o distúrbio de self espontâneo é misery, que foi traduzido como aflição para o português. O estado de miséria, penúria, desposuimento, aponta para a destituição das funções espontâneas de self, não por ausência de fundo, como nas psicoses, nem por inibição da função ego, como na neurose, mas por fatores que, no campo, situação, por atuação de outros ou outrem, impeçam o exercício livre de identificação social e exercício de papéis, causando primariamente efeitos na função personalidade, que reverberarão ao funcionamento de self em sua totalidade.

integração social, que certamente está alinhada com a defesa de normas, manutenção de introjetos e alienação das diferenças que pudessem causar rechaço social.

Quando a interrupção opera primariamente na função id, o fundo de excitamentos, a dimensão passada da experiência e seus rastros no funcionamento do organismo não se apresentam a contento, os efeitos das interrupções no fundo de hábitos são a dificuldade de organização social para o afeto convocado no campo e a função ego totalmente ativa e implicada, mas sem orientação integrada dos horizontes de passado e de futuro, dimensões virtuais da experiência. Sem esse alinhamento, a função ego se compromete de forma desorganizada com a deseabilidade social, sem adequação à situação. Não à toa as alucinações e delírios são formas muito possíveis dos ajustamentos quando da falência da função id no campo: a função ego está ativa, mas certamente desorganizada. Alucinar e delirar são formas de propor sentido ao elemento que falta ou excede do fundo de excitamentos.

E a função personalidade? Nos deteremos mais ao distúrbio dessa função de self, compreendida como misery e traduzida para nosso idioma como aflição. Ora, só podemos considerar a destruição, aniquilação ou iniciativa para um propósito agressivo se o ciclo de contatos se encontra em pleno contato até o fim da formação de uma figura no campo. Não é possível que algo seja efetivamente destruído ou aniquilado sem que a figura se forme, sem que operem no campo espontaneamente as funções de self, apontando já para a solução vindoura, o horizonte de futuro e desejo também se apresenta fluido. A raiva, equivalente ao apetite, é o componente da agressão que mobiliza o organismo em direção ao seu desejo, encorajado e livre. Ou seja, a raiva é caminho para a defesa de uma ação e desejo bem orientados no campo, que, ao final, poderá ser integrada como nova dimensão da identidade e experiência.

A interdição ou distúrbio de self espontâneo não é aleatoriamente nomeada como misery e, talvez, a tradução para o português amenize o seu significado, uma vez que não se trata de desespero ou angústia em seus sentidos mais filosóficos. O distúrbio de self espontâneo implica na interdição, na interrupção do fluxo da formação, destruição e assimilação de uma gestalt no campo, não por ausência de fundo ou por exercício neurótico, mas por impedimentos exteriores ao self. Assim, a morte de um ente querido, uma demissão não esperada, o diagnóstico de uma doença grave, uma catástrofe natural que retira das pessoas seus lares, toda e qualquer situação sobre a qual as condições de ação e desejo do organismo estão aquém constituem interrupções do self espontâneo, estão além das nossas possibilidades de escolha e deliberação, nos são imputadas por forças exteriores a nós e sobre as quais temos pouco ou nenhum efeito. Quando algo dessa ordem acontece, acontece também desqualificação de nossas identidades. Quem nós

somos ou como gostaríamos de nos apresentar e narrar deixa de ser uma escolha deliberada ou responsabilidade inteira e passa a ser efeito do jugo de outrem.

A miséria da existência é a destituição dos laços identitários e das identificações que podemos criar com semelhantes, dos lugares sociais que prezamos e imagem que construímos para nossa existência, capaz de assegurar um sentido muito idiossincrático e importante. O distúrbio de self espontâneo ou da função personalidade é, geralmente, derivado de uma violência ou efeito de poder, para além do acaso das grandes catástrofes e perdas humanas. Somos desvinculadas de dados identitários, somos rechaçadas a partir de nossas identidades, somos não legitimadas ou excluídas dos circuitos sociais por operação de forças maiores que as do nosso desejo. Nessas circunstâncias uma gestalt jamais se fechará a contento no campo. Podemos retomar os exemplos anteriores de forma didática para pensar essa forma de interdição: a morte de um ente querido, uma demissão não esperada, o diagnóstico de uma doença grave, uma catástrofe natural que retira das pessoas seus lares. Diante de quaisquer desses acontecimentos, a raiva, a indignação ou a irritação quando da constatação de uma tragédia ou injustiça operam como mobilizadores.

O incomodo, a irritação e a raiva podem ser elementos que indicam a existência de fatores aflitivos no campo. Ora, se nos percebemos ameaçadas em nossos lugares de identificação, possivelmente nos sentir incomodadas, irritadas ou com raiva sejam elementos muito comuns, sinais de que algo, do exterior em direção aos nossos organismos acontece de maneira a nos impedir ou suprimir. Sentir raiva em situações de opressão ou injustiça social é afeto central para o encorajamento à mudança. Contudo, aqui retomamos aspectos acerca da raiva negada. Aqui ampliaremos a compreensão de como a raiva é negada em geral, mas muito mais negada a determinados grupos humanos. Ou, se invertemos a premissa, podemos pensar em uma pergunta disparadora e problematizadora: quem tem direito de sentir raiva?

RAIVA E LUTA IDENTITÁRIA

Quando tratamos da raiva e das manifestações motoras dela, certamente nos deparamos com a negação e desvalorização. Como já dito e fundamentado nesse texto, a supressão da raiva é uma prática precoce, primeiro promovida por nossos cuidadores, depois por nós mesmas, mas em operação desde a mais tenra infância. Isso nos diz que as crianças, em geral não tem direito de sentir raiva. Se a raiva é negada ou suprimida, certamente perde-se parte da legitimidade da autonomia e também a iniciativa em direção à mudança, perde-se a reação genuína que pode levar à transformação e à saída de uma situação de desconforto ou injustiça.

Contudo, não só às crianças a raiva é negada. A alguns grupos humanos a raiva e suas manifestações é mais negada do que a outros e os critérios para essa formação se encontram nas relações sociais, nas estruturas hierárquicas e nas condições de possibilidade de exercício de poder. Parece legítimo que adultos manifestem sua raiva pelo comportamento de crianças, parece legítimo que chefes manifestem sua raiva acerca dos comportamentos considerados como inadequados de seus funcionários, por exemplo. Isso nos diz que a manifestação da raiva é permitida quando se pressupõe a crença de superioridade de um grupo sobre outro. Se uma criança manifesta raiva por seus pais, possivelmente será contestada e sua raiva será posta em cheque, gerando na criança a culpa por ter sentido e manifestado a raiva. A culpa é o signo afetivo da repressão ou supressão da raiva em muitas circunstâncias (Lorde, 2021).

Se ampliarmos nosso escopo de análise, perceberemos que as crianças compõem um pequeno grupo para quem a raiva é negada. No tecido social e relações de poder, mulheres, pessoas pretas, dissidentes de gênero, não tem o direito de sentir raiva, uma vez que sentir raiva é reagir e tomar iniciativa contra opressões sociais. O direito à raiva é o direito à defesa de si, de self. Aqui, é importante ressaltar a diferença entre raiva e ódio. Se a raiva é a emoção que precede e contém a iniciativa, o ódio é “o hábito emocional ou disposição mental em que a aversão se une à violência³” (Lorde, 2021, p. 191). Logo, o ódio é a ferramenta de quem domina e pretende controlar o desejo e funcionamento de outrem, geralmente materializado na situação com o uso de alguma forma de violência.

A raiva é saudável e nutritiva, é interior, anterior à ação e nasce do incomodo legítimo, já o ódio é o afeto que inverte o sentido gestáltico da aniquilação e aniquilação. O ódio move para a violência, para a destruição e aniquilação não dos fenômenos ou objetos em nós, mas exteriores a nós. O ódio é a manifestação de apego às relações de poder que estruturam e ancoram fenômenos sociais amplos como o machismo, o racismo e as violências de gênero. As manifestações comportamentais do ódio são análogas ao exercício da violência, são deliberadas para exercer a violência a fim se submeter ou governar corpos e existências percebidos como socialmente não-normativos. Em seu trabalho, Audre Lorde (2021) problematiza como a raiva é ferramenta de sobrevivência para mulheres negras, no mesmo movimento que aponta como essa mesma raiva é apontada como violenta, quando na verdade a violência em seu estado

³ No texto de Audre Lorde o termo empregado é agressividade e aqui foi substituído por violência para não ser confundido com o sentido de agressão em Gestalt-terapia. Em *Living at the boundary* (1992, p.5), Laura Perls afirma que: “Eu uso a palavra desestruturar em seu lugar, porque destruir sempre implica em algum tipo de hostilidade, enquanto na realidade a desestruturação e reestruturação são forças cinéticas através das quais se cresce”.

mais puro e devastador vem das pessoas que reproduzem o racismo e defendem neuroticamente normas de funcionamento e hierarquia social absurdas e obsoletas.

Podemos pensar mais uma vez em exemplos didáticos, lembrando que a interseccionalidade assevera as relações sociais: um homem gay afirmou sua raiva acerca dos julgamentos morais imputados pela família a ele, em virtude de sua orientação sexual. Ele foi acusado de raivoso, ficando implícito que deveria sentir-se culpado. Contudo, pouco tempo depois familiares manifestaram descontentamento com a presença de seu namorado em um evento familiar, essa manifestação violenta, excludente, nomeada como homofobia, não é raiva, é ódio, é a verdadeira manifestação da violência. Mais uma vez ele foi convocado a se sentir culpado ou responsável pela violência direcionada a ele e a seu companheiro. Uma mulher expressa seu descontentamento com a assimetria das tarefas domésticas e a não participação efetiva do marido com o cuidado aos filhos. Sobrecarregada. A resposta que ela recebeu do marido afirmava seu comportamento como raivoso, exagerado, infundado. Respalhado pelo machismo e pela divisão social do trabalho que imputa historicamente as tarefas domésticas a mulheres, que desvaloriza o trabalho doméstico e não o considera digno de remuneração, esse homem reproduz violência de gênero e responsabiliza a mulher, no mesmo movimento em que defende seu privilégio histórico ignorando sua violência e atribuindo o problema à raiva dela. Uma mulher negra é seguida em uma loja de departamentos, é deslegitimada ao manifestar seu desconforto, ou coagida a não sentir e manifestar a raiva que a situação produz, por medo. Aqui, temos também exemplos expressos de misery, do distúrbio do self espontâneo, uma vez que as pessoas dos exemplos acima são desqualificadas a partir de seus dados identitários, sem direito a defesa, correndo severo risco de ser desqualificadas e sofrer vitimização secundária⁴ caso reajam.

No cerne das relações de poder, crianças, pessoas dissidentes de gênero e sexualidade, pessoas negras, mulheres, são ensinadas a sentir medo e a inibir sua raiva para ser socialmente incluídas. Enquanto isso, as existências normativas afirmam sua supremacia, podem sentir raiva e podem exercer ódio. A exemplo disso a participante branca do reality show que se autoriza a gritar e acusar um homem negro não consegue enxergar a violência que está re-produzindo, pois está cega em seu lugar normativo. Ela amplia a raiva e a transforma em violência.

A raiva é motor de transformação e ferramenta de luta identitária (Lorde, 2021). Aqui, podemos pensar em como a ética gestáltica, em como o exercício clínico, pode estar alinhado

⁴ A vitimização secundária, formas de revitimização e responsabilização das vítimas pela violência que sofrem e Gestalt-terapia são discutidos no capítulo do 9 volume da Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas, Ed. Summus, 2023.

com a promoção de justiça social e a renovação de histórias pessoais atravessadas pelo racismo, machismo, etarismo, violência de gênero e toda sorte de formas de sofrimento produzidas pelas relações normativas e pretensamente hierárquicas que submetem e desqualificam outras existências. O racismo, o machismo, a homofobia, são formações sociais violentas, materializadas em contextos opressivos e de dominação, produzem misery, sofrimento identitário, desqualificação. Cientes disso, qual a função da clínica gestáltica frente às narrativas que reproduzem essas aflições e quais as possibilidades de cuidado e intervenção?

USOS DO CORPO E ÉTICA GESTÁLTICA: ENCARNAR A LIBERDADE

Desde o início desse texto a raiva é afirmada como uma emoção que precede a ação motora e são discutidos os aspectos teóricos e éticos relacionados a uma leitura gestáltica da raiva e suas implicações no self, contudo, importa lembrar que não se trata de processos que acontecem a esmo, acontecem a corpos, corporeidades, implicadas na experiência de ser no mundo e imbricadas em uma situação. As violências que resultam nas interrupções do self espontâneo possuem uma dimensão expressiva, que subsiste como fundo habitual, acessível e socialmente compartilhado, que geralmente é confundido com lugar de poder e garante a opressores identidade análoga. Também existe uma dimensão das violências que é instrumental, ou seja, aplicada e operacionalizada em uma situação, essa é a dimensão motora, a ação violenta aplicada no presente-vivo. Essas dimensões da violência coabitam e seus efeitos são dolorosos. Como afirma Segato (2006, p. 20):

Uso e abuso do corpo do outro sem que este participe com intenção ou vontade compatíveis, a violação que se dirige ao aniquilamento da vontade da vítima, cuja redução é justamente significada pela perda de controle sobre o comportamento de seu corpo e o agenciamento do mesmo pela vontade do agressor. A vítima é expropriada do controle de seu espaço-corpo.

A potência de exercício da alteridade é reduzida pelos efeitos da violência que resulta em aflição pela destituição moral e física de outra pessoa. Consideremos que a estas pessoas é negado também o direito de sentir indignação, raiva e de exprimir suas manifestações. Uma mulher é estuprada e impossibilitada de escolher sobre seu corpo em uma situação de violência. Não raro ao invés de acolher a dor e a legítima raiva que uma situação como essas produz, em diversos contextos sociais e até intrafamiliares, a mulher é revitimizada e corre o severo risco de ser considerada como responsável pela violência contra ela perpetrada. O que ela estava

vestindo? Saiu à rua sozinha naquela hora? Se uma pessoa negra reage com raiva a uma manifestação racista, também não é raro que ouça adjetivos pouco gentis e seja condenada por manifestar sua indignação. A supressão da raiva em pessoas vítimas de violências de gênero e de racismo resulta na asseveração da aflição e produz efeitos dolorosos que reverberam no tempo, ganham ampliação entre o grupo humano e são de tratamento lento e com exigência de grande cuidado na clínica.

A expropriação do espaço-corpo de pessoas vítimas de violências e que tem o direito de sentir e expressar raiva negados, constitui objeto de cuidado nos espaços clínicos e em psicoterapia. Dessa forma, é relevante afirmar a responsabilidade que temos enquanto gestalt-terapeutas de não ignorar as produções de sofrimento contemporâneas e seus efeitos, sendo imprescindível o nosso letramento acerca das dimensões políticas, econômicas e socio-históricas que atravessam formações estruturais como o racismo e o machismo. De maneira objetiva, podemos afirmar que gestalt-terapeutas precisam compreender muito além da Gestalt-terapia, precisam compreender o campo e honrar a constituição revolucionária da abordagem que sempre se implicou com justiça social e liberdade como exercício coletivo “porque é impossível que alguém seja extremamente feliz até que sejamos felizes de maneira mais geral” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 64).

Existimos no mundo enquanto corporeidade e a indissociabilidade de corpo, alma e mente está presente nas bases da Gestalt-terapia (Perls, 2002). Assim como é preciso reafirmar e compreender que ser terapeuta é ser corpo em campo para o outro (Perls, Hefferline e Goodman, 1997) para a confirmação da existência da outridade e para o exercício da alteridade também (Yontef, 1993). Nesse sentido, os usos do corpo são imprescindíveis para pensar e fazer a clínica gestáltica, considerando que toda ação é política e que o exercício clínico que realizamos não está fora desse escopo, está implicado nas formações sociais. Recuperamos aqui as palavras de Laura Perls (1992, p. 17):

Sabe, eu acho que o trabalho que eu faço é um trabalho político. Se você trabalha com as pessoas tentando fazê-las pensar de forma independente e se desvencilhar das confluências da maioria, você faz um trabalho político que vai se estendendo, embora só possamos trabalhar com um número reduzido de pessoas. Identificamos os tipos de pessoas com quem trabalhamos e estas nos influenciam. Isso significa que é um trabalho político.

Laura afirma o caráter fixo das atitudes conservadoras e como estas podem se converter em injustiças, bem como que “qualquer terapia ou outra coisa que se faça com as pessoas de forma intensiva é um ato político” (L. Perls, 1992, p. 19). Nesses termos, as corporeidades de terapeutas e pacientes estão implicadas na situação clínica, com papéis diferentes, ser heterossuporte para que alguém desenvolva autossuporte, mas imbricados em um mesmo sentido ético e político, nos compreender como corporeidades inscritas no mundo, ocupando espaços políticos a favor da liberdade e do exercício da alteridade. Todo corpo é ator político, todo uso do corpo implica em um lugar e uso político. Assim, nossa função enquanto Gestalt-terapeutas, diante da destituição identitária e da aflição pare da premissa básica de reconhecimento e afirmação do outro como identidade e existência legítimas, recorremos a Laura mais uma vez (L. Perls, 1992, p. 24):

Não é a forma de utilizar o corpo. Estou supondo um enfoque parcial. Você está aqui em cima em sua cabeça e tem um corpo aqui embaixo em alguma parte. A verdade é que o objetivo é ser um corpo. Isso é algo que digo claramente em todas as minhas oficinas e em todos os meus grupos: Quando é um corpo, quando se sente a ti mesmo como um corpo, então é somebody (alguém). O idioma sabe o que diz. E quando não tem isto, é muito fácil sentir-se um nobody (ninguém).

A Gestalt-terapia enquanto práxis clínica, afirma o exercício clínico como prática de cuidado implicada com o campo e a situação. Se a raiva é uma emoção básica e fundamental, imprescindível ao crescimento, é tarefa de gestalt-terapeutas trabalhar para que essa emoção possa ser experimentada e materializada. A operacionalização da raiva é construção de autodefesa e cuidado de si em situações diversas, incluindo situações de violência que produzem a interrupção do self espontâneo, interrupção da função personalidade ou misery (aflição), sentir e materializar a raiva constitui exercício de cuidado e caminho para a cura. É importante reafirmar que raiva e ódio são emoções distintas, sendo a segunda ferramenta de controle e análoga à violência.

Enquanto gestalt-terapeutas devemos nos implicar com o uso da abordagem, seus métodos e técnicas, a favor das relações libertárias e contra a reedição de violências estruturais, o que implica em existir no mundo a favor da vida livre e do exercício da alteridade. Corporeidades encarnadas a favor do cuidado de si e cuidado de outras como premissa fundamental e alicerce ético para todo exercício clínico. Enquanto gestalt-terapeutas e nosso exercício político, legitimar a raiva e suas manifestações é atuar a favor da renovação do mundo

e do combate ao racismo, ao machismo e a todas as formas de destituição de identidade e de vida, é atuar no combate às violências e seus efeitos.

REFERÊNCIAS

- Lorde, A. (2021). *Irmã Outsider*. 1 ed.; 2. Reimp. Belo Horizonte: Autêntica.
- Miguel, F. K. (2015). Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*, v. 20, n. 1, p. 153–162, jan.
- Oaklander, V. (2022). *O tesouro escondido: a vida interior de crianças e adolescentes*. 1 ed. São Paulo: Summus.
- Perls, F., Hefferline, R. e Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (2002). *Ego, fome e agressão*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (1988). *Testemunha ocular da Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Perls, L. (1992). *Living at the boundary*. The Gestalt Journal Press.
- Segato, L. R. (2013). *La escritura em el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez*. 1 ed. Buenos Aires: Tinta Limón.
- Yontef, G. (1998) *Processo, diálogo, awareness*. São Paulo: Summus.

Leda Mendes Gimbo: <https://orcid.org/0000-0003-1182-8367>. Doutora em Psicologia UFRN. Professora adjunta na Universidade Federal de Goiás.

E-mail: ledagimbo@ufg.br

Recebido em: 09/02/2023

Aceito em: 18/10/2023