

O Corpo Vai ao Psicólogo*

Agostinho Ribeiro**

Para quem está envolvido num acto de comunicação interpessoal, clarificar a função que desempenha o corpo do interlocutor enquanto invólucro psíquico (que ora revela, ora esconde ou disfarça) constitui um requisito fundamental para a interpretação correcta das suas mensagens corporais. Em consulta psicológica é, além disso, importante que o cliente revele ao psicólogo a sua experiência subjectiva do corpo, enquanto componente estrutural da identidade e variável mediadora da relação.

O autor sustenta que a imagem do corpo, enquanto síntese construída de experiências corporais, não é una nem estável, mas compósita e diversificada; e que o sujeito a reconstrói diferentemente para os diferentes usos internos ou externos, seleccionando e hierarquizando componentes de acordo com invariantes funcionais, contextos e propósitos. Entende, conseqüentemente, que a resolução de muitos problemas identitários e relacionais passa pela análise da relação com o corpo e pelo controle das representações corporais. E sugere modos de intervenção neste processo no contexto da uma relação terapêutica.

Quando pensamos no corpo que temos, pode ocorrer-nos o organismo anatomofisiológico que vimos desenhado nos manuais escolares, ou a imagem visual que o espelho nos devolve. Mas dificilmente este olhar exterior sobre o nosso corpo-objecto deixará de evocar gratificações e frustrações, sensuais e sociais, que ele nos proporcionou ou promete: corpo gozado ou corpo sofrido, corpo apreciado ou menosprezado, desejado ou rejeitado. Tais evocações colocam-nos, desde logo, perante um corpo investido de afectos, que é mais do que um instrumento ao dispor do Eu, mais até do que um *Alter Ego* que nos representa perante os outros. É um corpo vivido (expressão cara aos fenomenologistas), com o qual nos identificamos; por outras palavras, o corpo que somos.

É pelo seu valor sensual, e sobretudo pelas suas funções identitária e social, que em todas as civilizações humanas existem normas de governo do corpo e cuidados com a aparência corporal. A convergência de motivações individuais, pressupostos ideológicos e pressões sociais determina, em cada caso concreto, se tais preocupações irão no sentido de libertar

e exaltar o corpo, de o sentir e gozar ou, ao contrário, de o amordaçar, de o oprimir, de o esquecer, de o sofrer. Seja qual for o caso, as pessoas dispõem de uma escala interior que lhes indica quanto gostam do seu corpo, consoante ele se lhes revela mais ou menos capaz de produzir prazer e de impressionar, mais ou menos conforme com certos padrões de aparência e de funcionamento. E este sentimento de (in)satisfação corporal funciona como variável moderadora dos contactos do sujeito consigo próprio e com os outros, condicionando atitudes, decisões e modos de relação.

Se a auto-avaliação do corpo tem, naturalmente, muito de subjectivo, a cotação social dos valores corporais varia com os padrões de cultura. A sociedade ocidental viveu, desde os alvares da idade moderna, séculos de um moralismo intelectual que colocava o corpo "sob suspeita" (Le Breton, 1992), impondo-lhe a renúncia e a ocultação, em nome da liberdade do espírito ou da salvação da alma. Só na segunda metade deste século pudemos assistir a uma clara recuperação dos valores corporais, aliás uma das mudanças de maior impacto associadas à passagem para a pós-modernidade. A geração de 60 quebrou a contenção moralista, proclamando (ainda a medo) a libertação do corpo, que pôde assim tornar-se objecto de atenção e de reflexão. Três escassas décadas passadas, os corpos da actual geração, "radical" e "sem limites", imersa já numa cultura

* Comunicação apresentada nas III Jornadas de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos, Porto, 24-25 de Outubro de 1996.

** Professor associado da Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade do Porto.

do prazer e do espectáculo, são ostensivamente glorificados e teatralizados (Maffesoli, 1990). E porque uma das marcas desta nova cultura é a flexibilidade, há cada vez mais abertura ao pluralismo das opções no que toca aos “regimes do corpo” e à “organização da sensualidade” (Giddens, 1994).

Quer isto dizer que as pessoas já não se satisfazem com desempenhos corporais suficientes e rotineiros, nem com o medíocre bem-estar que decorre da satisfação das suas necessidades naturais; reclamam do seu corpo desempenhos de excelência, capazes de produzir emoções fortes saciando desejos ousados. Ao ideal de moderação (ou de modéstia) substituiu-se a paixão do desafio e do excesso: na originalidade das sensações, na extravagância da imagem, nos “efeitos especiais” da *mise en scène* (Le Breton, 1992). O corpo ideal é agora o corpo que ao sujeito oferece “prazeres de luxo” (Ornstein & Sobel, 1991), enquanto os outros se rendem às suas mensagens eficazes.

Esta vivência exacerbada do corpo, se por um lado permite ao sujeito explorar ao máximo (e partilhar) as gratificações que ele oferece, também torna as frustrações mais penosas quando os seus desempenhos ficam aquém dos desejos ou expectativas. Por isso as pessoas já não se satisfazem com as “competências” próprias do seu corpo, nem com o simples cuidar da aparência com roupas e cosméticos. Os “medos e responsabilidades” (Max Marcuzzi, 1996) acerca dos seus desempenhos corporais levam muitas delas a emprender transfigurações radicais do corpo, não só pela extravagância da apresentação, mas pela alteração da própria estrutura corporal mediante regimes dietéticos, intervenções cirúrgicas ou integração de artefactos. Resta, porém, saber até que ponto um “corps bricolé” (Jean-Pierre Changeux, 1983) ou um “tecnocorpo” (Max Marcuzzi, 1996), pode substituir o corpo original como corpo vivido.

A pessoa identifica-se com o seu corpo pela consciência que dele tem enquanto “invólucro psíquico”, com funções análogas às que exerce a pele enquanto invólucro corporal. A pele é, para a criança, o “saco” que contém e retém as experiências sensoriais, a fronteira que separa e protege, e ainda o lugar de comunicação (Anzieu, 1995). Do mesmo modo

o corpo é, para o sujeito adulto, o suporte das suas experiências internas, o limite da sua individualidade, o referente da sua identidade de género, o *medium* da sua comunicação com o exterior. Em suma, o Eu corporizado.

Na realidade podemos distinguir vários invólucros psíquicos, que “contêm” representações e afectos relacionados com as diferentes áreas sensoriais: invólucro cutâneo, sonoro, visual, olfactivo. E são possíveis combinações várias destes invólucros, eventualmente enriquecidas com os mais diversos disfarces. Assim reconstrói o sujeito a sua imagem para o exterior, consoante os contextos e os propósitos. Anzieu (1995) destacou, porém, a importância primordial do invólucro cutâneo, enquanto fundamento do Eu-pele. Ora o Eu-pele evoca primariamente o tacto/contacto, e desde logo o movimento que proporciona o “tocar”; por isso entende este autor que nesta origem epidérmica e proprioceptiva do Eu têm raiz os mecanismos de defesa que consistem em interpor barreiras ou em filtrar as trocas. Se vale a analogia, há então que voltar ao corpo vivido, enquanto suporte da pessoa e seu lugar de impressão (sensualidade) e de expressão (comunicação), para explicar cabalmente, e resolver definitivamente, os problemas de identidade e de socialidade.

Ora é sabido como, no Ocidente, a emergência dos tabus do corpo, associada à “separação racionalista” corpo-espírito (Maffesoli, 1990) que marcou o pensamento moderno, pretendeu “desactivar” as funções erótica e comunicacional do invólucro cutâneo, pela condenação dos prazeres sensuais e do contacto corporal. A ideia de que o indivíduo é afinal um ser dividido ou “composto”, e de que o sujeito se identifica com um dos componentes (o espírito) mantendo com o outro (o corpo) uma relação de poder e de posse, “iluminou” as mentes bem pensantes dos séculos XVIII e XIX, e prevaleceu ainda entre as representações sociais dominantes para além da primeira metade do século XX. Esta abordagem do corpo pelo “uso”, assente na crença de que a razão detém o poder (e tem o dever) de pôr ordem no corpo refreando os sentidos, permitiria à pessoa usar o seu invólucro cutâneo como suporte de uma identidade de fachada

(A. Mucchielli, 1986), ou melhor, de múltiplos disfarces de identidade (Maffesoli, 1990).

Mas deixemos a representação social e voltemos ao processo psicológico. Anzieu (1995) utilizou a expressão *Eu-pele* para designar a “figuração de que o Eu da criança se serve durante as fases precoces do seu desenvolvimento” para se representar como o recipiente dos conteúdos psíquicos provenientes das suas experiências à superfície do corpo. Ora o que no bebé é uma síntese inconsciente das actividades sensorio-motoras tornar-se-á mais tarde a consciência do corpo-organismo, das suas propriedades sensuais, das suas funções psicológicas e dos seus papéis sociais. Ou seja, o Eu-pele evolui no sentido de um Eu corporal, que se identifica com o Eu por uma relação que é simultaneamente de metonímia (o corpo é uma parte da pessoa) e de metáfora (a pessoa é o seu corpo)..

Na infância precoce a interacção com o mundo exterior é totalmente “somatizada”, isto é, tanto a percepção do mundo como a expressão de si passam obrigatoriamente pelo corpo. A própria relação com o outro é, para o bebé, mera experiência do corpo próprio, segundo os registos de prazer/desprazer, ou seja, uma experiência erótica. Só quando se tornar capaz de se distanciar do outro (alteridade) a criança passará da experiência do corpo à imagem do corpo, do “corpo vivido” ao “corpo pensado”. De igual modo ser-lhe-á necessário distanciar-se do próprio corpo para passar da imagem do corpo (identidade corporal) ao conceito de si (identidade psicológica). Este processo pode sofrer bloqueios ou desvios, por via de conflitos psicológicos e de pressões sociais. Por isso há estruturas de identidade e modos de relação disfuncionais; mas estrutura de identidade que não integre o corpo e relação que não passe pelo corpo são puras abstracções.

A imagem que a criança tem do seu corpo inclui, segundo Françoise Dolto (1984), três aspectos dinâmicos: a *imagem de base* é “aquilo que permite à criança sentir-se numa ‘mesmidade de ser’, e que se modifica de um estádio para o outro; a *imagem funcional* é a “que visa a satisfação do seu desejo”; a *imagem erógena* é a imagem do corpo enquanto “lugar onde se focaliza prazer ou desprazer erótico na relação com o outro” A imagem do

corpo será então “a síntese viva, em constante devir, destas três imagens (...), ligadas entre si pelas pulsões de vida (...)”.

Depende das vicissitudes da socialização que o indivíduo adulto disponha ou não dessa síntese equilibrada de imagens do corpo e que, nas diferentes situações sociais, saiba ou não escolher a função corporal, e regular o registo vivencial, conciliando as suas modalidades preferenciais de gratificação com as do outro, ou dos outros. Não dá provas desse equilíbrio, por exemplo, quem, perante o outro, usa o corpo apenas para se dar em espectáculo como objecto estético ou para desafiar o desejo como objecto erótico; ou quem, ao contrário, permanecendo presa do seu corpo erótico, evita todo o contacto ou partilha com o outro, por ter a “certeza íntima de não estar à altura (...) e de estar sujeito à irrisão” (R. Mucchielli, 1976).

É um facto clinicamente constatado que o sentimento de insatisfação corporal (decorrente da avaliação negativa do corpo) se encontra quase sempre associado a alguma perturbação afectivo-emocional de maior ou menor gravidade. Isso acontece, talvez, porque o indivíduo se perturba quando julga o seu corpo desprezível; ou porque a ansiedade, qualquer que seja a sua origem, se cristaliza no corpo; ou simplesmente porque o indivíduo que se sente ansioso tende a depreciar-se. A verdade é que as pessoas que se avaliam negativamente apresentam com frequência disfunções somáticas; e a prova de que o problema subjacente toca na identidade - e mesmo na identidade sexual - está na frequência com que tais disfunções afectam selectivamente a robustez nos rapazes e a aparência nas raparigas.

O facto de, neste quadro, a (in)satisfação corporal ocupar uma posição charneira (como variável mediadora) faz com que a sua manipulação possa constituir uma via terapêutica preferencial quer para as referidas disfunções somáticas quer para as perturbações afectivo-emocionais, relacionais ou identitárias que com elas costumam andar associadas. O objectivo é aumentar a satisfação corporal modificando a imagem do corpo; e o método consistirá, essencialmente, em multiplicar as experiências agradáveis. Marilou Bruchon-Schweitzer (1990), que propõe esta terapêutica,

sugere um leque de experiências deste tipo, algumas delas bem comuns (vestuário, cuidados de beleza, actividade sexual, dança, desporto), outras de carácter mais técnico (yoga, relaxamento).

Não cabe aqui o desenho pormenorizado de qualquer dessas práticas, nem tão pouco a diferenciação entre as simples técnicas de cuidado do corpo e as terapias corporais, "auto" ou outras. É da experiência comum que com tais práticas, na medida da adequação da escolha e do rigor da execução, não raro o próprio corpo se modifica, mas mais frequentemente se modifica a imagem do corpo. Em consequência diminui a ansiedade polarizada no corpo e aumenta a satisfação corporal.

Bruchon-Schweitzer observa, porém, ser condição essencial, para produzirem efeitos terapêuticos, que as experiências corporais sejam não só continuadas, mas também vividas como corporalmente agradáveis. Por isso o bom senso não as aconselharia em forma de autoterapia a quem não está em condições de tomar conta de si. Mas a quem está nessas condições a mesma autora lembra também que os efeitos terapêuticos das experiências corporais, quaisquer que sejam, são potenciados quando o sujeito verbaliza as suas sensações, sentimentos e desejos no quadro de uma relação personalizada.

Bibliografia

- Anzieu, D. (1995) • *Le moi-peau*. Paris, Dunod.
 Bruchon-Schweitzer, Marilou (1990) - *Une psychologie du corps*. Paris, P.U.F.
 Changeux, J.P. (1983) • *L'homme neuronal*. Paris, Fayard.
 Dolto, F. (1984) • *L'image inconsciente du corps*. Paris, Seuil.
 Giddens, A. (1994) • *Modernidade e identidade pessoal*. Oeiras, Celta.
 Le Breton, D. (1992) • *Anthropologie du corps et modernité*. Paris, P.U.F.
 Maffesoli, M. (1990) • *Au creux des apparences: pour une éthique de l'esthétique*. Paris, Plon.
 Marcuzzi, Max (1996) • *Les corps artificiels: peurs et responsabilités*. Paris, Aubier.
 Mucchielli, A. (1986) • *L'identité*. Paris, P.U.F.

Mucchielli, R. (1976) • *Les Complexes*. Paris, P.U.F.

Ornstein, R.; Sobel, D. (1991) • *De prazer também se vive*. Lisboa, Difusão Cultural.

Abstract

Ribeiro, A. The body goes to the psychologist. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 1996, 39-43. For someone involved on an interpersonal communication act, to make clear the role performed by the interlocutor's body as psychological envelope (sometimes displaying, sometimes hiding or masking) is an essential requirement for a correct interpretation of his body messages. In psychological counselling, it is also very important that the client inform the psychologist about his own body experience as a structural component of his identity and intermediary variable in the relationship. The author asserts that the body image as a synthesis of different body experiences isn't neither single nor stable but composed and diversified; and the subject rebuilds it differently for the different ways of using, choosing and organizing hierarchially the components according to functional invariants, contextes and purposes.

Consequently, he believes that the solution of several identity and relational problems is possible by the analysis of the relation with the body and by the control of the body representations. And he suggests some ways of intervention in a therapeutical relation context.

Résumé

Ribeiro, A. Le corps devant le Psychologue. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 1996, 39-43. Pour celui qui est impliqué dans un acte de communication, clarifier le rôle que joue le corps de son interlocuteur en tant qu'enveloppe psychique (qui tantôt révèle, tantôt cache ou déguise) s'avère être un préalable fondamental pour l'interprétation correcte des messages corporels. En consultation psychologique il est en outre important que le client révèle au psychologue son expérience subjective du corps, en tant que composant structurel de son identité et variable intermédiaire de la relation.

L'auteur soutient que l'image du corps, en tant que synthèse construite d'expériences corporelles, n'est ni une ni stable, mais composite et diversifiée; et que le sujet la reconstruit différemment pour les différents usages internes ou externes, par la sélection et hiérarchisation des composants d'après les invari-

ants fonctionnels, les contextes et les desseins. Il entend donc que la résolution de pas mal de problèmes identitaires et relationnels passe par relation au corps et par le contrôle des représentations corporelles. Et il suggère des modes d'intervention dans ce processus dans la contexte d'une relation thérapeutique.