

SOBRE A DIFERENCIAÇÃO DE ALGUNS
CONCEITOS CENTRAIS PARA O
TRABALHO EM PSICOTERAPIA:

AGRESSIVIDADE, RAIVA, ÓDIO, SADISMO E PESTE EMOCIONAL.



Wilhelm Reich afirmava que a agressividade é fundamental para a saúde mental, e que a repressão da agressividade natural das crianças é um dos alicerces da produção e manutenção de uma cultura violenta. Ou seja, violência (destruição) e agressividade são manifestações totalmente diferentes.

Precisamos aprender a lidar com a nossa agressividade de forma verdadeiramente não-violenta. Libertar a nossa agressividade natural da contaminação pelo sadismo é uma das metas mais importantes do processo de psicoterapia. Trabalhar as camadas hostis da nossa personalidade é fundamental para a saúde mental e para possibilitar a transformação das relações estruturais de poder perversas da nossa sociedade.



1.AGRESSIVIDADE E HOSTILIDADE EM PSICOTERAPIA.

Qual a importância de trabalhar estes temas?

A agressividade é a capacidade de movimento do organismo, e está, portanto, relacionada à preservação da vida, sendo assim fundamental para a saúde mental.

Precisamos mobilizar nosso potencial agressivo quando queremos superar dificuldades e aprender novas habilidades, ou seja, a agressividade é necessária para superarmos nossos próprios limites internos. Mobilizamos a agressividade também quando queremos eliminar impedimentos externos para a satisfação das nossas necessidades e desejos. Neste caso, a situação é mais complexa, porque muitos destes impedimentos são limites ou condições impostas por outras pessoas, que geram em nós um sentimento de raiva daquelas pessoas.

O processo psíquico neste caso é bastante complexo, porque, de forma geral, as pessoas que mais nos frustram são as pessoas que amamos.



Sentir raiva e amor por uma mesma pessoa não é fácil. Diante deste dilema em geral cortamos contato com um dos dois sentimentos: a raiva ou a ternura. Mais comumente reprimimos a raiva, que é uma emoção desprazerosa, além de ser moralmente condenada pela cultura. Porém, com o tempo, a raiva contida ou reprimida termina por diminuir a ternura.

Como resultado, nem bem sentimos raiva de verdade, nem bem amamos de verdade. Por isso, o trabalho com a raiva é tão importante. O trabalho com a raiva resgata nossa capacidade de amar. Amar a nós mesmos e amar outras pessoas, com suas limitações. A sua raiva fala de forma muito profunda sobre quem você é, e o que você quer de verdade. É importante compreendermos que há duas coisas diferentes: o que sentimos, e o que fazemos a partir do que sentimos. As emoções reprimidas são mais danosas para nossa saúde mental e nossos relacionamentos. Por que?

As emoções geram uma mobilização de energia no organismo que busca ser descarregada através da expressão. Expressão sempre envolve movimento e emissão de som, ou seja, envolve a musculatura esquelética, a



respiração e a fala. E a contenção crônica das emoções, portanto, gera alterações também crônicas no tônus muscular, no fluxo respiratório, e na capacidade de expressão sonora.

E a contenção crônica das emoções, portanto, gera alterações também crônicas no tônus muscular, no fluxo respiratório, e na capacidade de expressão sonora.

Como o processo de repressão das emoções sempre envolve alterações no corpo (musculatura, respiração, senso-percepção etc), em terapia reichiana usamos o movimento expressivo para ajudar a desbloquear emoções reprimidas, trazê-las à consciência. Socar uma almofada no consultório é totalmente diferente de socar uma pessoa de quem você sente raiva. Reconectar a emoção é o primeiro passo do processo de elaboração, e a liberação do movimento contido ajuda a estabelecer este contato.

Só podemos avaliar conscientemente nossas ações quando conseguimos ser honestos conosco mesmos. Você só pode aprender a usar sua raiva a seu favor se você estiver consciente dela. Ela pode te redirecionar de volta para aquilo que realmente importa.



“A vida nos atravessa a todos, e ela é selvagem”, diz o filósofo brasileiro Ailton Krenak. Quem teme experiências em alta carga, teme a vida em si mesma. Quem não suporta a intensidade da própria raiva, também não poderá suportar a intensidade do próprio prazer. Cuidado com alguns discursos em relação à raiva em psicoterapia, que tratam essa emoção como algo perigoso em que não devemos mexer. Este discurso te destitui do direito de conectar sua própria força.

2.ÓDIO, SADISMO E PESTE EMOCIONAL: CONSEQUÊNCIAS DA REPRESSÃO CRÔNICA DA AGRESSIVIDADE NATURAL.

“Se o objetivo do prazer é completamente eliminado, i. e., tornado inconscientemente impregnado de angústia, então a agressão, que originalmente era apenas um meio, se torna -em si mesma- uma ação relaxadora da tensão. Torna-se agradável como uma expressão de vida, dando origem assim, ao sadismo. O ódio se desenvolve como resultado da exclusão do objeto original do amor.”

Wilhelm Reich in A Função do Orgasmo, p. 139.



O ódio é a hostilidade impregnada de sadismo (sensação subjetiva de prazer ao causar sofrimento e dor ao outro) e totalmente desconectada de qualquer traço de ternura (ao contrário da raiva, como mencionamos anteriormente). Sua origem está relacionada a experiências de ser vítima de violência, privação e frustração material e/ou afetiva crônicas, especialmente durante a infância e adolescência.

Devido à estrutura ainda muito autoritária da educação, o ódio termina sendo reprimido, e busca descarga através de comportamentos hostis que a pessoa tende a banalizar ou justificar racionalmente, por exemplo, aderindo a convicções ideológicas que incentivam o ódio contra pessoas ou grupos específicos.

Uma vez que vivemos em uma sociedade estruturalmente violenta e negligente com as necessidades humanas naturais, especialmente de crianças e jovens, todos temos em nós alguma carga de ódio reprimido.

Os sentimentos de medo e ódio estão na origem de um fenômeno de adoecimento social grave, ao qual Reich chamou de peste emocional.



Diversos profissionais da área concordam que estamos vivendo neste momento surtos muito importantes de peste emocional. O ambiente da peste é altamente favorável à emergência de lideranças autoritárias.

Nossa sociedade encobre e é conivente com comportamentos abusivos, e reprime e condena a agressividade natural, que é necessária e importante para a manutenção da nossa saúde mental. A Orgonoterapia dispõe de recursos terapêuticos para trabalhar conflitos psíquicos inconscientes associados à hostilidade reprimida, e o trabalho terapêutico foi uma das indicações claras dadas por Reich como medida profilática contra a peste emocional.

O termo peste emocional remete ao fenômeno de contaminação emocional. A violência fica encoberta por um discurso racional de que ela é necessária para defender determinado grupo específico de outro, e pode contaminar qualquer um de nós, caso não tomemos medidas de proteção.

As redes sociais têm se mostrado catalisadoras do fenômeno da peste.

Cuidado com discursos de ódio nas redes sociais.



Esta é uma forma de abuso e dominação psicológicos, uma forma importante de exercício de poder: fazer você acreditar que atitudes destrutivas de descarga de ódio se justificam ideologicamente.

A peste emocional pode acontecer também em pequenos grupos, ou em qualquer relacionamento interpessoal. Queremos enfatizar aqui a peste numa relação específica: a relação terapêutica.

Uma novidade com a qual estamos lidando atualmente é que profissionais da área terapêutica, em especial aqueles que atuam de forma autônoma, se viram desafiados a fazer a divulgação do seu trabalho nas redes sociais. No entanto, muitas pessoas divulgam sua própria prática através da difamação de outras abordagens e outros profissionais. Esta conduta revela uma falha ética grave que, certamente, se revelará também na relação interpessoal direta durante o atendimento. A peste, na maioria das vezes, se revela muito mais na forma do que no conteúdo do discurso.



3. A PESTE NO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL: UMA REFLEXÃO SOBRE CONDUTAS ABUSIVAS POR PARTE DE PROFISSIONAIS DA ÁREA TERAPÊUTICA.

A peste pode se tornar um fenômeno grupal, de contágio de medo e ódio em massa. Mas a dominação e a violência psicológicas podem acontecer também em relações interpessoais diretas. São as famosas “relações abusivas”. Infelizmente, é uma realidade que profissionais que deveriam se dedicar a cuidar da saúde mental e física muitas vezes têm condutas abusivas.

Estas atitudes não dependem da abordagem, mas da conduta ética dos profissionais em questão. Bons e maus profissionais existem em todas as áreas de atuação. Algumas condutas abusivas já podem ser percebidas pelo tom usado, por exemplo, nas redes sociais.

- Falta de escuta: quando o/a profissional não escuta o que você tem a dizer, e se comporta como se soubesse mais sobre você, do que você mesmo/a.



- Profissional que, por qualquer motivo, te leva a crer que você é frágil e incapaz de cuidar da sua própria vida e depende da sua ajuda para aconselhamento.
- Quando a/o profissional te faz acreditar que ele ou ela tem as respostas que você procura. Quando te oferece respostas rápidas para os seus problemas. Respostas rápidas em geral apontam causas “simples” para fenômenos complexos. O psiquismo é muito complexo e todo tipo de reducionismo é perigoso. Esqueça “sempre” e “nunca” quando se trata de psicoterapia.
- Desconfie de profissionais que querem te convencer de ideias de certo e errado, sem te ajudar a refletir de forma cuidadosa, crítica e complexa.
O psiquismo tem muitas camadas, cada uma com suas leis e ordens diferentes.
- Desconfie de quem classifica as pessoas e faz generalizações, tipo “todas as pessoas que trabalham com certa abordagem são isso ou aquilo”. “Venha aqui comigo, sou diferente”. Isso é marketing pessoal, não atuação terapêutica.



- Quem se importa com você não deve, jamais, te induzir a agir com violência física ou psicológica. Quem induz à violência, usando o sofrimento de quem procura ajuda como combustível, busca soldados para lutar por suas próprias causas pessoais.



CONCLUSÃO

Uma sociedade onde o poder está estruturado pela lógica de dominação-submissão, e com alto nível de violência estrutural, vai com frequência se deparar com situações de abuso, violência física e psicológica, e mecanismos de dominação psicológica que visam conquista de poder de poucos, a partir do sacrifício de muitos (peste emocional).

Wilhelm Reich, fundador das psicoterapias corporais, propõe uma metodologia na qual um dos pilares é o trabalho terapêutico sobre a agressividade, com a finalidade de liberar a agressividade natural da contaminação pelo sadismo.

Porém, trabalhar terapeuticamente com a agressividade é diferente de instigar à reatividade e à violência. Aprenda a reconhecer os sinais de comportamento abusivo e de discursos carregados de peste, sejam eles virtuais ou presenciais, que têm como finalidade incentivar o ódio em nome de qualquer causa que seja; difamar pessoas e destruir sua reputação através do sensacionalismo; criar estigmas, categorizando pessoas e grupos.

O processo emocional que está na origem da peste pode ser abordado em psicoterapia, e pode ser prevenido através da educação.

A seguir compartilhamos links para um vídeo e um podcast, caso queira aprofundar seu estudo sobre o tema, e referências de livros em que Reich aborda os assuntos tratados neste artigo.

Um abraço e até a próxima!



AUTORES

Juliana Lima Bezerra - psicóloga clínica (30083-05), especialista em atendimento individual, de casais e famílias; terapeuta em Constelações Familiares desde 2010. Coordenadora de cursos sobre abordagem sistêmica em psicoterapia. Contato julianalbz@gmail.com

Ernani Eduardo Trotta - Psicólogo clínico (CRP 05/12184), especialista em atendimento individual, de casais e famílias; Neurobiólogo (Pós-doutorado pelo Instituto de Psiquiatria de Londres/ The Maudsley Hospital- 1983); terapeuta em Constelações Familiares desde 2007. Coordena curso de formação de terapeutas há mais de 25 anos.
Contato: ernanitrotta@gmail.com

REFERÊNCIAS PARA PESQUISA E APROFUNDAMENTO SOBRE O TEMA:

Vídeo “Hostilidade e agressividade em psicoterapia x peste emocional “ no nosso canal de YouTube Psico Drops TV

Livros de referência:

Análise do caráter - Wilhelm Reich



Psicologia de Massas do Facismo - Wilhelm Reich



O Assassinato de Cristo - Wilhelm Reich

