

Módulo 5

A relação com as roupas, objetos e marcas

Deixamos nossa marca nas roupas e objetos que utilizamos. Nossa forma física, cheiro, as manchas de uso, marcas do tempo e lembranças de uma história compõem o nosso guarda-roupa através das roupas. Muitas vezes nos apegamos a algumas peças porque quando olhamos para ela nos recordamos de uma experiência emocionante ou alegre que vivemos no passado. Essa relação com os objetos pode ser compreendida como a que o bebê estabelece com seu *objeto transacional* (Winnicott). Winnicott em seu trabalho clínico como pediatra compreendeu que os bebês se apegavam a alguns objetos, às vezes um cobertor, um travesseiro ou babador como forma de manter a mãe sempre por perto. Sentiam que ela mantinha-se viva e conseguiam introjetar sua presença ao carregar aquele objeto que não podia ser lavado ou trocado, estando sempre com ele.

No livro *O casaco de Marx-roupas, memória, dor*, Peter Stallybrass conta a história de Marx em *O capital*, através de seu casaco e dos processos de luto que vivenciamos com a perda de um ente querido e as roupas que ficam:

"Resíduo

Minha mãe, ao morrer, deixou um guarda-roupa cheio,

Um mundo meio gasto, meio novo

Roupas de baixo fora de moda; uma fileira de sapatos,

Solas viradas para cima, nos fitando,

Um emaranhado de anéis, opalas impacientes pulseiras e pérolas baratas;

E, florido ou resplandescente, de raiom, algodão ou tule,



Escola Superior de Relooking

*Uma centena de vestidos, esperando.
Sozinho com aquele esfarrapado passado,
Meu pobre e alquebrado pai vendeu tudo.
O que poderia ele fazer? O negociante deu de
ombros e disse:
" É pegar ou largar, depende de você".
Ele pegou e perdeu os trocados na corrida de
cavalos.
O guarda-roupa, vazio, ficou olhando para ele,
anos a fio."*

Bia, um caso exemplar

" A vida emocional de Bia oscila bruscamente entre extremos. Ela não é capaz de vivenciar qualquer experiência com modulação afetiva, fatos corriqueiros são vividos com grande intensidade, tudo tem caráter absoluto. Do ponto de vista da paciente, buscar as filhas na escola envolve o grave risco de encontrar uma professora que "é sua inimiga mortal". Encontrar uma colega de infância envolve o pânico de ser "olhada com desprezo". Comprar uma roupa nova é o mesmo que "transformar-se numa princesa". Mas se comprou a roupa sem a anuência do marido, já sabe que "será acusada, criticada e humilhada".

"Na fase seguinte, a *fase das grifes*, parecia que, tendo sobrevivido, Bia procurava referências identificatórias. "Quem sou eu?", parecia perguntar-se. Nesta fase desenvolveu uma compulsão a comprar roupas de griffe. Entretanto, Bia não usa as roupas de griffe que compra em seu dia-a-dia. Também não a veste em rodas sociais, pois não as frequenta. Além do mais,



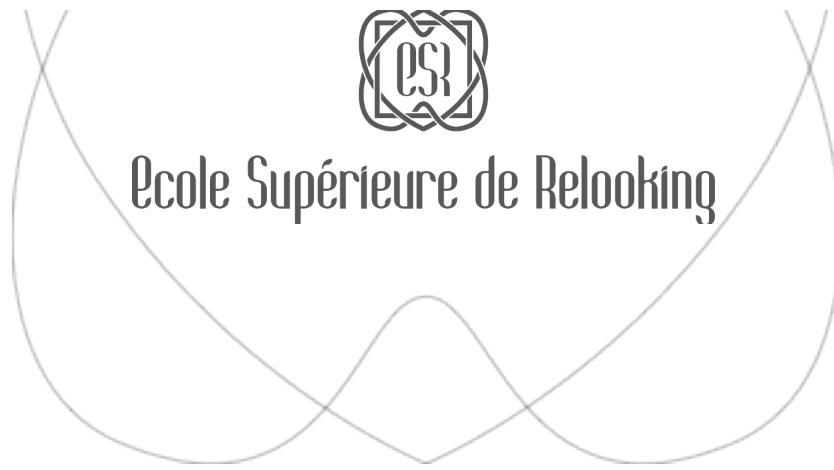
Ecole Supérieure de Relooking

não está preocupada com o desenho, acabamento, elegância ou qualidade da roupa: o que conta é a marca. O importante é entrar numa boutique fina "de cabeça erguida", enfrentar as vendedoras e adquirir a roupa daquela griffe. Depois disso, sentindo-se "igual" as amigas, pode encontrá-las de "cabeça erguida".

"Três fragmentos ilustram esta fase. Bia voltou de viagem e a mala em que estavam todas as suas roupas de griffe desapareceu. Bia se desespera e se desestrutura psiquicamente. Vive "como um robô", na esperança de reencontrá-la. Descrevia-me carinhosamente os vestidos, as bermudas e os cintos que agora estavam tão longe dela. Imaginava em que aeroporto do mundo a mala poderia estar a sua espera. Depois de algum tempo a companhia de aviação se ofereceu para pagar uma indenização. Bia recusou, pois era o mesmo que dar a mala por perdida. Nesse caso, ela teria que ir a Suíça para comprar outro vestido idêntico da griffe A, a Miami para achar o mesmo cinto da griffe B e assim por diante. Parecia-lhe mais viável esperar por mais algum tempo, até que a mala fosse localizada. Três meses depois a mala voltou, e a alegria de Bia só pode ser comparada a de volta de um filho sequestrado. "

"Bia foi assaltada num farol. Um ladrão armado tentou roubar seu relógio Rolex. Ela reagiu, saiu do carro e engalfinhou-se com ele até reavê-lo. Relata-me o episódio sem qualquer noção do perigo de vida que efetivamente correu. Logo percebemos que era sem o Rolex que corria perigo de vida: sem ele, explica-me Bia, "eu não seria ninguém".

"Bia relata um sonho: está numa casa linda e enorme, do tipo "E o vento levou". Ela está prometida em casamento a um homem que não conhece. Tocam a campainha, é ele. Abre a porta e vê diante de si um homem lindo,



vestindo uma capa Hermès, com uma echarpe Hermès, dirigindo um Mercedes. Ele a toma nos braços, diz-se profundamente apaixonado e promete fazê-la feliz para sempre. "

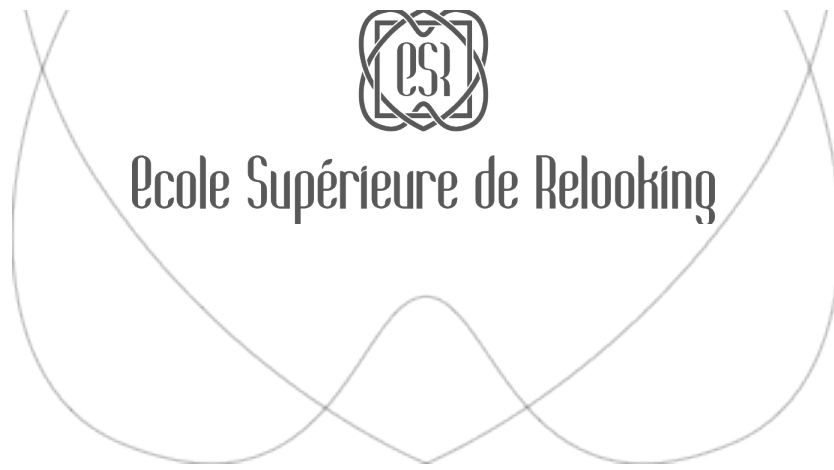
(Marion Minerbo, 2000)

O estágio estético

Kierkegaard foi um importante pensador, filósofo e teólogo para o existencialismo. O existencialismo acredita na vivência humana. A vivência se constitui pela vida que vivemos, o que sentimos, desejamos e imaginamos, e o que interpretamos do que passamos. Existe uma sincronia entre o que somos e o que fazemos, entre o nosso ser e o que visualizamos. A Imagem é um apelo sensível e através dela podemos chegar ao entendimento das coisas, a nossa experiência individual e singularidade. Kierkegaard compreende o homem em três estágios; o estético, o ético e o religioso. O que nos interessa principalmente é compreender o estágio estético.

O estágio é um modo de vida e estado que podemos nos encontrar em um determinado momento, e também equivale às escolhas que fazemos em diferentes fases. O estágio estético é estar voltado para a forma e não para o conteúdo. A forma enquanto sedução, aparência, prazer e relações superficiais e frívolas. O sujeito no estágio estético foge da relação com o outro, porque no fundo foge da relação consigo mesmo. Ele é facilmente manipulado pelo grupo, pela massa e pela mídia. A preocupação é com o exterior em detrimento do interior. A beleza e o corpo é valorizado.

A busca no estágio estético é por aprovação. Utiliza-se de máscaras para seduzir o outro, ou se é facilmente seduzido pelo que é imposto culturalmente.



O estágio estético é muito comum hoje, pois podemos dizer que estamos na era do narcisismo e individualismo. Totalmente voltados para si mesmos e sem nos depararmos com nossas próprias falhas. O culto ao corpo hoje pode ser considerado um estágio estético. Apenas a imagem é valorizada e o sujeito não consegue mais ficar junto com os outros.

Para sair do estágio estético o sujeito precisa conseguir se relacionar com o outro. Exercitar essa relação e por consequência sua subjetividade e interioridade. A busca do equilíbrio seria a possibilidade de se relacionar com o eu e com o outro. Com o corpo e com a mente. Essa relação apenas acontece com a possibilidade do sujeito se deparar e aguentar a angústia, fazendo escolhas e assumindo suas responsabilidades pelas mesmas e pelos conflitos.

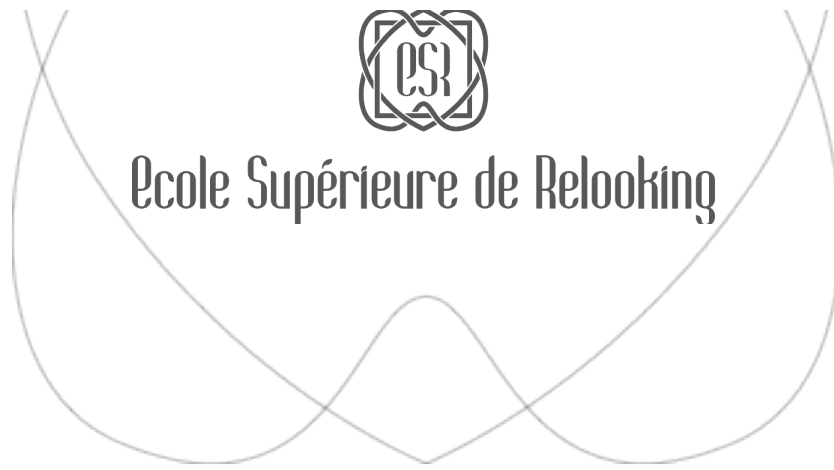
Com o cliente em um estágio estético, podemos prepara-lo para a ruptura com esse estágio, na relação que ele vai ter conosco e que também permitirá uma nova relação com ele mesmo.

A ideia não é que o cliente mude, mas que naturalmente ele perceba a consequência de suas escolhas e ao perceber isso queira mudar. A mudança é a passagem para o estado ético, onde a relação com o corpo e a imagem se dá de outra forma.

Desenvolvendo o olhar crítico

Praticar a consciência crítica diz respeito a compreendermos a veracidade das mensagens e expectativas que alimentam os nosso desejos de buscarmos a perfeição.

Desde quando acordamos até a hora em que vamos dormir, somos bombardeados com mensagens e expectativas a respeito de todos os aspectos da nossa vida. Nos anúncios de revistas, comerciais de televisão, filmes e músicas recebemos orientações (e até mesmo ordens) exatas de



como deve ser a nossa aparência, nosso peso, a frequência com que devemos nos relacionar sexualmente com nosso parceiro, como devemos educar nossos filhos, decorar nossa casa e que carro devemos dirigir. Vivemos em uma opressão de imagem e comportamento. Evitar as mensagens dos meios de comunicação é algo que acaba não funcionando. Vivemos em um mundo cuidadosamente editado, produzido e "photoshopado". (Brown,2012)

Algumas questões podem ajudar a não compararmos as nossas vidas com imagens manufaturadas e desenvolver um olhar crítico:

- 1- O que estou vendo é real? Essas imagens mostram, a vida real ou fantasia?
- 2- Essas imagens refletem saúde e Vida Plena ou elas transformam a minha vida, meu corpo, minha família e meus relacionamentos em objetos e produtos?
- 3- Quem se beneficia se eu ver essas imagens e me sentir mal comigo mesmo? Dica: Isso sempre diz respeito a dinheiro ou controle.

"Nós pensamos: "Eu sou a única com pneus na cintura? Sou a única cuja família é bagunceira, barulhenta e sem educação? Sou a única que não está fazendo sexo quatro vezes por semana com um modelo da Calvin Klein? Tem algo de errado comigo. Eu estou sozinha"."

(Brené Brown,2012)

Quando permitimos que os meios de comunicação nos condicionem e acreditamos que não somos bons o suficiente isso prejudica a nossa autenticidade e autoaceitação.



Ecole Supérieure de Relooking

"Para mim, e para muitos de nós, nosso primeiro pensamento do dia é 'não dormi o bastante'. O próximo é 'não tenho tempo o bastante'. Verdadeiro ou não, o pensamento de não o bastante nos ocorre automaticamente antes que possamos questioná-lo ou examiná-lo. Nós passamos a maioria das horas e dos dias da nossa vida ouvindo, explicando, reclamando ou nos preocupando porque não temos o bastante de...Nós não fazemos bastante exercício. Não temos bastante trabalho. Não temos bastante lucro. Não temos bastante poder. Não temos bastante fins de semana. É claro que nos nunca temos bastante dinheiro...nunca.

Não somos magros o bastante, não somos inteligentes o bastante, não somos bonitos o bastante, não estudamos o bastante e não somos bem-sucedidos ou ricos o bastante...nunca. Antes mesmo de nos sentarmos na cama, antes que nossos pés toquem o chão, já somos insuficientes, já ficamos para trás, estamos perdendo, já nos falta alguma coisa. E quando vamos para a cama, à noite, nossa cabeça remói uma ladainha de coisas que não conseguimos, ou não fizemos, naquele dia. Vamos dormir oprimidos por esses pensamentos e acordamos em devaneios de carência... 'O que começa com uma simples expressão da vida apressada, ou mesmo da vida difícil, cresce para se tornar uma grande desculpa para uma vida incompleta'"

(Brené Brown, 2012)

Ainda de acordo com a autora (Brown, 2012), em suas pesquisas sobre vergonha, muitos de nós compramos a ideia de que algo tem que ser extraordinário pra nos trazer alegria e acabamos medindo o valor das contribuições das pessoas pelo seu nível de reconhecimento público. Ou seja, medimos o valor por fama e fortuna. Nossa cultura é rápida em fazer pouco caso de mulheres e homens comuns, pacatos trabalhadores. Em



muitos casos o comum é entendido como entediante ou o que é muito pior, inexpressivo ou até mesmo invisível.

Exemplo

O terapeuta tinha observado como Beverley concordava prontamente com tudo que ele dizia ou sugeria. Ela começava a tremer e a manusear nervosamente quando eles falavam sobre a ideia de explorar a queixa de abuso sexual que a trouxera para a terapia. O terapeuta sabia que era vital que a terapia não parecesse uma repetição do abuso e parou a exploração. Gentilmente ele a convidou a dizer o que estava ocorrendo naquele momento e Beverley conseguiu dizer que não tinha querido falar sobre o incidente, mas que não queria dizer isso. À medida que conversavam ela reconheceu seu antigo padrão de adaptação para satisfazer. O terapeuta preparou um experimento leve. Primeiro ele apontou para um quadro na parede e disse que gostava do quadro. Beverley concordou. Depois pediu a Beverley que mencionasse alguma coisa na sala de que ela não gostasse. Beverley escolheu uma cadeira volumosa. O terapeuta disse que ele gostava da cadeira - e Beverley imediatamente pareceu desconfortável. O terapeuta pediu a Beverley que experimentasse discordar e dizer que ela não gostava de todas as coisas que o terapeuta indicasse. Eles passearam pela sala, o terapeuta indicando um quadro, um ornamento ou um móvel e expressando níveis crescentes de entusiasmo por eles. Beverley - a princípio hesitante - logo começou a se divertir com o jogo e começou a articular uma variedade de maneiras de discordar e de expressar aversão: "Discordo totalmente...Sinto exatamente o oposto...Não, eu não gosto disso...Não eu não gostaria de sentar ali". Ela começou a rir, sentou-se ereta na cadeira e sua voz assumiu uma força que era totalmente nova. Finalmente ela disse: "Entendi. No futuro defenderei meu ponto de vista". Houve uma pausa e,



espantada, ela acrescentou: "Você sabe, acho que é a primeira vez que eu disse algumas coisas". (Joyce & Sills, 2016)

A questão do desapego

O excesso de consumo hoje é bastante sério e vem sendo discutido e abordado nos dias atuais pelas consequências da era de consumismo que vivenciamos. Valorizamos o ter e não o ser e as relações tem se tornado cada vez mais superficiais pois priorizamos estar com os objetos que consumimos do que com as pessoas. Pesquisas mostram que pessoas apesar de consumirem tanto, estão cada vez mais insatisfeitas, infelizes e adoecendo. Os índices de depressão, pânico, ansiedade e transtornos alimentares só aumentam e a natureza começa a mostrar os resultados da grande produção de lixo e poluentes. Compreender esse contexto atual que vivenciamos, estimular e trabalhar com o seu cliente o processo de desapego do que não é mais interessante para ele, além de utilizar as técnicas da consultoria de imagem para ajudá-lo a comprar o que ele realmente precisa é algo muito importante e que pode contribuir para a saúde psíquica e emocional da sociedade de maneira geral. É prioridade que você seja um mediador desse processo, principalmente porque a partir das informações que você já recolheu do seu cliente nos exercícios anteriores, esse momento de eliminar o que já não serve e manter o que ainda é interessante estará muito relacionado às questões que ele vem apresentando, como por exemplo dificuldades de passar para uma nova fase quando nos deparamos com roupas infantilizadas ou tamanhos que já não correspondam ao do nosso corpo podem significar um conflito em lidar com o envelhecimento ou as mudanças do próprio corpo.

De acordo com Marie Kondo (2015), quando acumulamos coisas que não nos servem, passaram seu tempo de uso ou estão quebradas, jamais



Ecole Supérieure de Relooking

seremos felizes e teremos dificuldades de fazer escolhas e lidar com o futuro. Para a autora, tudo o que excede ao que precisamos para viver bem e de acordo com o nosso estilo de vida, são coisas que nos atrapalham para que percebamos o que é interessante para a nossa vida, nos faz felizes e amamos. A autora aconselha a escolhermos cada peça, item do nosso guarda-roupa ou objeto tocando nele e nos perguntando se nos faz felizes e quais sentimentos ele nos desperta. Fazer essas escolhas abre espaço físico, mental e energético para pensar no que queremos para o nosso futuro.

Lembre-se que a ideia não é jogar tudo fora, mas que possa retirar os excessos e o que não lhe faz feliz, aprendendo a fazer escolhas que o ajudem a ser seletivo e mais consciente em suas compras futuras. Assim como a autora, outros escritores que se debruçaram sobre o processo de eliminar roupas e objetos que já não nos servem mais, contam que as mudanças são tão significativas para seus clientes que estes acabam ao final do processo descobrindo o que realmente gostam de fazer e mudando de profissão, voltam a estudar algo que os estimulava e que haviam esquecido e até mesmo emagrecem, como se ao eliminarem todas aquelas coisas também tirassem toda a gordura ou comida que não precisavam, mas que só puderam perceber quando decidiram fazer essa mudança e viver apenas com o que representa seu estilo de vida

"Observando meus clientes, verifiquei que, ao se desfazerem do excesso de roupas, perdem volume no abdômen; quando descartam livros e documentos, raciocinam com mais clareza; quando reduzem o número de cosméticos e organizam a bancada da pia, a pele fica mais iluminada e macia. Embora não haja uma base científica para esta teoria, é interessante ver que a parte do corpo que reage corresponde exatamente a área que foi colocada em ordem."

(Marie Kondo, 2015)



Ecole Supérieure de Relooking

Na prática clínica com pacientes que estão em psicoterapia, percebemos que o processo de eliminar objetos e roupas pode ser associado com um longo processo de análise. Quando o paciente se compromete a falar de si mesmo sem censuras, revive e reedita seu passado ao longo das sessões e faz escolhas em relação ao seu futuro, um processo muito semelhante se estabelece e ao fim da análise se tornam pessoas mais serenas, interessantes e bonitas. Isso também ocorre com os pacientes em tratamento por possuírem algum transtorno alimentar, e que a partir das mesmas propostas de exercício, passam a fazer a mesma reedição em relação à alimentação, hábitos alimentares e sentimentos ou emoções em relação à comida.