

A geometric design consisting of a central square with four circles of equal radius. Each circle is centered at one of the four corners of the square, such that the circles overlap and their outer edges form a decorative, rounded square frame around the central square.

ESTÁGIO DO ESPELHO



ESTÁGIO DO ESPELHO

Exercício de aquecimento:

Espelho

O Espelho

"A porta do elevador se abre. Ela respira e entra.

Lá está ele, encarando-a com olhar de censura e condenação. Ele é à prova de mentiras e de desculpas, não ameniza, não quer saber se ela está estressada ou se simplesmente teve um dia difícil. Seu olhar é frio e insensível, assim como seu coração de vidro.

É o espelho.

Ela gostaria de não se olhar, mas é inevitável. Claro que faz isso discretamente, de olho na câmera de vigilância do elevador.

Fica imaginando o segurança chamando os amigos para mostrar "aquela mulher grandona" se olhando no espelho.

Ela se acha bonita.

Ela consegue ver a mulher atraente e interessante que se esconde por trás daquela que está no espelho. Ela sabe que a mulher que ela quer ser mora ali, mas, por algum motivo, está soterrada em camadas de escolhas erradas, comida e culpa por achar que não tem força de vontade.

Naquele momento, a sensação ruim só pode piorar se acontecer uma coisa. O elevador para no próximo andar, a porta se abre e o que ela temia acontece: entra uma mulher atraente.

Mari olha para a mulher que entrou.

Aparentemente tem a sua idade, talvez alguns anos a menos.

Está vaporosa em um vestido bonito, relativamente colado ao corpo, mas elegante e charmoso. Talvez ela usasse um vestido assim se tivesse aquele corpo. O rosto da mulher é leve, a maquiagem discreta, porém efetiva. Ela entra e a cumprimenta com um olhar caloroso e amigo. Talvez já tenham se visto alguma vez.

Ambas se viram em direção à porta, naquele constrangimento estranho que os elevadores provocam, um momento de intimidade entre completos desconhecidos. Com o rabo de olho, Mari vê a mulher fazendo esforço para não ser notada. No espelho em frente é visível a diferença entre elas.

Cabelos bem tratados, um perfume discreto, mas marcante, um porte altivo e orgulhoso. Não é nenhuma modelo. Percebe-se que é uma mulher madura e não sente vergonha da idade que tem. O corpo dela não é perfeito, uma pequena barriguinha ou algumas minúsculas



"sobrinhas" na região da cintura indicam que ali vai uma mulher real. E sua companheira de viagem parece não se importar com isso, o que a torna mais interessante.

Como pode? Talvez a mesma idade, poderiam ter nascido no mesmo bairro ou estudado na mesma escola, vivido nos mesmos lugares, então, o que levou aquela mulher charmosa a ser diferente dela?"

(Elisabeth Wajnryb, pág 30-31)

Exercício: O que você acha que diferencia a relação com o corpo entre estas duas mulheres? Quais são os fatores que levaram cada uma a se relacionarem de forma tão distinta com sua imagem?

Estágio do espelho

Como vimos no módulo anterior a nossa autoimagem é construída de acordo com as convicções que vamos adquirindo ao longo da nossa história a respeito de nós mesmos. Essas convicções são formadas inconscientemente de acordo com nossas experiências, êxitos, fracassos, triunfos e a forma como as pessoas reagiram em relação a nós principalmente na infância (Maltz, 1981). Isso se inicia junto com o nosso nascimento e a relação que estabelecemos com os nossos progenitores.

A imagem de si próprio é a concepção que cada um tem sobre a própria personalidade e é produto da maneira como as outras pessoas reagem a nossa individualidade especialmente na primeira infância. Com isso construímos um quadro de nós mesmos, e agimos como se ele fosse verdadeiro. (Maltz, 1966)

Quando bebês não reconhecemos nem percebemos a nossa imagem corporal. Essa percepção do nosso reflexo no espelho é algo adquirido com o tempo e significa uma grande conquista para o nosso desenvolvimento.

A partir da compreensão do estágio do espelho de Lacan (1949), Winnicott desenvolveu o que seria o papel do espelho da mãe (1975) se referindo ao rosto dela como espelho e precursor do desenvolvimento emocional do indivíduo.

Nos estágios iniciais de nosso desenvolvimento, não nos percebemos como seres separados de nossas mães estando indiferenciados dela como forma de garantia a nossa sobrevivência. Para Winnicott (1975) a mãe seria o meio ambiente e gradativamente o bebê vai se percebendo separado desse ambiente enquanto mãe. O papel da mãe ao cuidar deste bebê, é oferecer condições para que ele se desenvolva e cada vez mais consiga se diferenciar dela. Compreendendo essa capacidade da mãe de oferecer essas condições, Winnicott (1975) criou o conceito da mãe suficientemente boa. Essa seria a mãe suficiente as necessidades do bebê e que não oferece nem mais nem menos ao que o bebê precisa, cuidando do bebê e interpretando suas necessidades de fome, frio, carinho, dor e sono. Essa função ambiental da mãe suficientemente boa se resume a segurar, manejar e oferecer objetos. Desta forma ela oferece o seio e o bebê enquanto mama procura e recebe o olhar materno. O que ele vê enquanto olha para mãe na verdade é um espelho e reflexo de si mesmo.

Quando a mãe não é suficientemente boa em oferecer ao bebê esse reflexo de acordo com as necessidades do que ele precisa, ela acaba projetando no bebê seu próprio humor ou personalidade. Nestes casos temos uma atrofiação na capacidade criativa e de desenvolvimento do bebê de acordo com Winnicott (1975). Quando ele olha para mãe não encontra um espelho, já que a mãe não devolve ao bebê o que ele está refletindo.

"Isso acarreta uma ameaça de caos e o bebê organizará a retirada ou não mais olhará, exceto para perceber, como defesa. Um bebê tratado assim crescerá sentindo dificuldades em relação à espelhos e sobre o que o espelho tem a oferecer. Se o rosto da mãe não reage, então o espelho constitui algo a ser olhado, não a ser examinado"

(Winnicott, 1975)

Falhas nestas fases tão primitivas do desenvolvimento podem oferecer desde muito cedo uma dificuldade em lidar com o próprio reflexo no espelho real, o olhar do outro enquanto espelho imaginário e a relação com a própria autoimagem. A procura pela consultoria, tratamentos ou intervenções estéticas muitas vezes podem ser o reflexo de uma tentativa de contato, reconhecimento e aceitação de si mesmo e a dificuldade de olhar para quem se é, procurando sempre esse encontro do eu com o que é externo e realizando uma busca incessante de muito sofrimento e escolhas ruins, como resultado do que pode ser pior ao sujeito; a morte psíquica decorrente da incapacidade de ser ele mesmo.

"(...)Quando a menina normal investiga seu rosto ao espelho, ela está adquirindo a tranquilidade de sentir que a imagem materna se encontra ali, que a mãe pode vê-la e se encontra em rapport com ela."

(Winnicott, 1975)

Ainda de acordo com Winnicott, a mãe suficientemente boa e que realiza o papel de mãe enquanto espelho, é uma mãe que está realmente interessada no bebê, sendo um ambiente de acolhimento para ele. Esta mãe é para o bebê tanto um apoio físico quanto emocional. A mãe suficientemente boa, não é aquela que não falha, e sim a mãe que falha, mas que se esforça integralmente a cuidar do seu bebê. Mesmo que tenha sentimentos ambivalentes em relação ao seu bebê, de amor e ódio, ela acolhe estes sentimentos e não desiste de seu bebê. Busca estar com o bebê, mas também consegue saudavelmente se afastar dele, se misturar e se diferenciar. O mais importante da mãe suficientemente boa é que ela é real e pode prover ao seu filho o acolhimento e suporte para que ele se desenvolva e não mais dependa dela.

Nós também podemos ser um espelho no trabalho com os nossos clientes, como se fizessemos o mesmo processo da mãe suficientemente boa ao espelharmos e refletirmos para o cliente o que ele nos transmitiu, pois muitas vezes ele mesmo não se escuta. Ser um espelho para o cliente possibilita que ele possa se conscientizar ao ouvir suas próprias palavras, porém pronunciada por uma outra pessoa. Podemos fazer isso de algumas formas:

Espelho simples: Usar as próprias palavras do cliente sem distorções ou interpretações

Cliente: Sou mãe e não tenho tempo para me cuidar, assim como minhas amigas que também são mães.

Profissional: Percebo que você me diz que não tem tempo para se cuidar por ser mãe, e que suas amigas também não.

Espelho Convexo ou côncavo: maximizar ou minimizar o que o cliente diz para evocar uma discordância em direção a mudança.

Cliente: Sou mãe e não tenho tempo para me cuidar, assim como minhas amigas que também são mães.



Profissional: Entendo que você disse que não sabe como as mulheres que são mães e também trabalham acabam tendo tempo para se cuidar, e que é impossível para você fazer isso.

Espelho Tridimensional: Estimular o cliente a olhar diferentes facetas.

Cliente: Sou mãe e não tenho tempo para me cuidar, assim como minhas amigas que também são mães.

Profissional: Ouço você me dizer que não tem tempo para se cuidar assim como suas amigas que também são mães. Porém, também ouvi você me dizer que se cuidar melhora a sua autoestima, traz bem-estar e autoconfiança.

Espelho de Imagem como telescópio: Diminui as resistências do cliente e estimule que ele foque em outras áreas.

Cliente: Sou mãe e não tenho tempo para me cuidar, assim como minhas amigas que também são mães.

Profissional: Você diz que não tem tempo para se cuidar, porém quando você passou a dedicar pelo menos duas horas da sua semana a cuidados pessoais se sentiu muito bem e estava gostando de desfrutar deste momento.

A questão do feminino

"Quem sou eu? Pergunta a menina a mãe que não sabe o que responder, pois sua própria mãe não soubera lhe explicar. A mãe lhe dá um modelo de identificação de alguém que não pode se conhecer, que não pode ter uma imagem de si mesma baseada em suas próprias possibilidades. Acena então para a filha com o modelo da cultura judaico-cristã baseada em critério externo: ser mulher é ser mãe, ser mulher é ser amada por um homem. Este é o modelo individual para cada mulher? Será que ser mulher tem modelo? O que é ser mulher?"

(Maria José de Souza Coelho, 2003)

As escolhas que fazemos ao longo do nosso desenvolvimento acabam nos transformando em um processo de vir a ser. Quando crianças nos fantasiamos de todas as possibilidades possíveis e na adolescência experimentamos estilos e tribos como forma de escolher e se conhecer. Nem todas as mulheres conseguem vivenciar de forma plena esse desenvolvimento ou tiveram alguém que as conduzisse neste processo de tornar-se mulher. Torna-se mulher porque vivenciamos um processo continuado que não acaba. Desde a infância e a relação com a mãe espelho, até a puberdade, menarca, adolescência, gravidez, maturidade e menopausa. Todas essas mudanças ocorrem no corpo, na aparência e na vestimenta. Muitas clientes procuram ajuda porque não possuem uma relação saudável com as fases do desenvolvimento feminino. Por isso que "a mulher que não sabe o que vestir, provavelmente não se conhece", muitas vezes nestes casos o desenvolvimento deriva deste processo de autoconhecimento.

Cada mulher é única, possui uma forma física e passa por mudanças significativas ao longo dos anos. Ser mulher é ser várias ao mesmo tempo, pois podemos oscilar muito durante o mês, o ciclo e ao longo da vida.

Porém, aos poucos as mudanças naturais do feminino foram sendo anuladas e consideradas inadequadas pela cultura ocidental. A sensibilidade feminina foi substituída pela ideia de fraqueza, e o referencial masculino se tornou o ideal para a competitividade no mercado de trabalho. Hoje é comum que a mulher saia de licença maternidade e retorne o quanto antes e se ela for famosa é valorizado que não apresente resquícios no corpo do processo de gestação e amamentação. Mudar e envelhecer parece ser considerado inaceitável.

Mulheres com corpos normais e muitas vezes saudáveis, se sentem "gordas", quando na verdade as características que elas identificam como a de um corpo gordo, na verdade são características de um corpo feminino e maduro, com suas marcas e curvas. No consultório percebemos que os homens também apresentam dificuldades e questões com a autoimagem, porém a predominância é de mulheres com transtornos alimentares e relações conflituosas com a imagem corporal.

De acordo com Naomi Wolf (1994) às mulheres conquistaram posições importantes na sociedade, tanto em termos legais quanto profissionais. Tivemos com o anticoncepcional o controle sobre a reprodução, a educação superior e cargos superiores, derrubando barreiras no mundo dos negócios e no empreendedorismo, superando crenças em relação ao nosso papel social. Coincidentemente ou não, com essas conquistas aumentaram os transtornos alimentares, as cirurgias plásticas e a necessidade de corresponder a um padrão estético idealizado da mulher, onde a velhice e a obesidade se tornam estigmas. Para a autora, ainda temos uma barreira a ser derrubada na conquista pela igualdade feminina que se relaciona a indústria da beleza e o culto a imagem, pois através do uso de ferramentas como o photoshop a indústria estética acaba tendo efeitos psicológicos sobre nós, levando ao consumo e preocupação com a aparência. Por isso que muitas mulheres ainda não se sentem livres! Algumas sentem vergonha inclusive de admitir que se preocupam com a aparência física, o corpo, rosto, os cabelos e as roupas e que estes aspectos da sua aparência possuem grande importância.

Quanto mais foram os obstáculos vencidos pelas mulheres, mais rígidas e cruéis ficaram as imagens de beleza feminina impostas. (Wolf, 1994)

Em uma pesquisa com mulheres americanas, trinta e três mil mulheres afirmaram aos pesquisadores que preferiam perder de cinco a sete quilos a alcançar qualquer objetivo. Outras pesquisas também revelaram que a maioria das mulheres que trabalham, tem sucesso e são atraentes possuem obsessão com a forma física, medo de envelhecer e pavor de perder o controle. Isso acontece porque politicamente deixar as mulheres mais inseguras é uma arma de controle (Wolf, 1994), que faz com que se dediquem a estética e menos ao mercado de trabalho ou seus projetos pessoais. A medida que a mulher foi se libertando da relação direta com o lar e as tarefas domésticas, o mito da beleza foi crescendo enquanto arma de controle. Com as pressões feministas, as modelos jovens e esqueléticas tomaram o lugar do estereótipo anterior da "dona de casa feliz" como estereótipo da mulher bem sucedida. Os direitos de controle sobre a reprodução, deram a mulher ocidental o domínio sobre seu corpo. Em contrapartida, o peso das modelos do mundo fashion caiu para 23% abaixo do peso das mulheres comuns, aumentando significativamente os transtornos alimentares e aumentando o "terrorismo alimentar" que privam a mulher da sensação de controle sobre o seu corpo. As mulheres também insistiram em colocar o direito à saúde como uma questão política e novas cirurgias estéticas, potencialmente fatais foram desenvolvidas com o objetivo de exercer novamente formas de controle médico.



No Brasil vivemos um agravamento destas questões pois os padrões estéticos não são como a grande maioria das mulheres brasileiras; latinas, morenas, com curvas e quadris largos. E nós brasileiras tentamos ser magras, sem curvas e loiras.

A incidência de questões e transtornos com a imagem têm surgido cada vez mais cedo. Das meninas adolescentes, pré adolescentes encontramos hoje crianças preocupadas em se manterem magras ou em não engordar.

" O mito da beleza na realidade sempre determina o comportamento, não a aparência. A juventude e (até recentemente) a virgindade foram "bonitas" nas mulheres por representarem a ignorância sexual e a falta de experiência . O envelhecimento na mulher é "feio" porque as mulheres adquirem poder com o passar do tempo e porque os elos entre as gerações de mulheres devem sempre ser rompidos. As mulheres mais velhas temem as jovens, as jovens temem as velhas, e o mito da beleza mutila o curso da vida de todas. E o que é mais instigante, a nossa identidade deve ter como base a nossa "beleza", de tal forma que permaneçamos vulneráveis a aprovação externa, trazendo nosso amor-próprio, esse órgão sensível e vital, exposto a todos. "

(Naomi Wolf, 1994)