



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DIERKA, Leandro; VIEIRA; Penélope Berto. Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 417-422. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

GRATIDÃO: UM ELIXIR AO ALCANCE DE TODOS

**Leandro Dierka
Penélope Berto Vieira**

RESUMO

Sentir gratidão é simples quando a vida é fácil. Porém, nos momentos de dificuldades, perdas, solidão ou qualquer sofrimento, todos os motivos para a gratidão parecem desaparecer. Pior ainda para quem sempre percebe a vida de maneira negativa, como se o mundo fosse o culpado pelos seus fracassos. Porém, durante a psicoterapia, trabalhar com o sentimento da gratidão pode ser um grande instrumento que contribuirá para a mudança do paciente rumo ao otimismo e uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Bioenergética. Caráter oral. Dependência. Gratidão.

Gratidão é um sentimento tão sublime, intenso e ao mesmo tempo tão singelo e humano que apesar de tamanha importância para a promoção da saúde humana ainda é pouco discutido, trabalhado e estudado pelo meio acadêmico e científico.

Como viventes podemos perceber o quão um “sou grato”, “agradecido”, “gratidão” como expressão de agradecimento é capaz de fortalecer pontes, movimentar percepções, dissolver barreiras e o quão o seu sentir é fundamental para a manutenção das relações e da própria vida humana.

Dar-lhe um significado, é uma tarefa difícil, pois apesar da pouca gama de produções não há um consenso entre pesquisadores. FREITAS, SILVEIRA e PIETA (2009, p.244) apontam concepções acerca da gratidão: “Ela tem sido concebida como afeto moral (McCullough et al., 2001), emoção positiva (Fredrickson, 2001), sentimento interindividual (Baumgarten-Tramer, 1938), traço afetivo (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), virtude moral (La Taille, 2001)”.

Em outra perspectiva, a palavra gratidão vem do latim “gratia”, que significa literalmente graça, ou gratus, que se traduz como agradável, em português, gratidão significa “modo de se comportar de quem é grato; reconhecimento por auxílio ou benefício recebido” (HOUAISS, 2105, p. 495).

Apropriando-nos do conceito fundamental de que a gratidão é um sentimento interindividual e de que ela acontece através do reconhecimento ou de um benefício recebido, a luz da Análise Bioenergética, poderíamos afirmar, que sentir a gratidão em nossas vidas,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DIERKA, Leandro; VIEIRA; Penélope Berto. Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 417-422. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

também é sentir o prazer de ser e estarmos vivos. Quando sentimos a gratidão, seja ela em relação ao outro ou a nós mesmos, estamos entregando-nos ao prazer. Prazer, para Lowen (1984, p.23) “é um fluxo de sentimentos para fora em resposta ao ambiente, geralmente o atribuímos ao objeto ou situação que provoca sua resposta”, ele não está sujeito a comandos e acontece de modo espontâneo.

Essa sensação de harmonia entre o organismo e o seu ambiente pode ser sentida através do sentimento de gratidão, porém, ao nos depararmos com os desafios e dificuldades enfrentadas no dia a dia, é comum estarem presente na vida do ser humano os sentimentos de insatisfação, abandono, injustiça e dependência. Levando em consideração que são muitos os desafios que se impõem continuamente na rotina do indivíduo, também é bastante comum que esses sentimentos se tornem uma maneira típica de reagir em todas as circunstâncias da vida, adotando uma postura negativa que ignora o otimismo e a gratidão perante a vida. Segundo a Análise Bioenergética, essa postura provém da estrutura de caráter oral.

Tudo o que acontece na vida do ser humano traz consequências ao mesmo. Desde a concepção o indivíduo inicia seu desenvolvimento e permanece em continuo desenvolvimento por toda a vida, porém o mesmo se dá de maneira mais acentuada no início de sua vida por meio da relação com as pessoas com quem convive. Geralmente a primeira pessoa é a própria mãe, ou aquela que cumpre o papel materno na vida do recém-nascido.

Enquanto bebês, sentimos prazer na amamentação, no acolhimento e através dessa relação de prazer é que estabelecemos nossas trocas afetivas com nossos cuidadores e é no sentir desses prazeres que vamos, aos poucos, reconhecendo aqueles que nos cuidam e sentindo-nos reconhecidos. Esse reconhecimento vai muito além de perceber o outro através de seus traços físicos, seu cheiro, sua fala, falamos aqui, do reconhecimento enquanto indivíduos, enquanto “eu” e enquanto ser vivo.

Das experiências passadas no início da vida se formará a estrutura de caráter da pessoa. Cada vez que sente que não tem seus desejos básicos atendidos, como nutrição, calor e amor, o bebê vai adquirindo formas de defesa para se proteger desse perigo. O comportamento adotado torna-se rígido e crônico e permanece com o sujeito por toda a vida. “Esse enrijecimento é a base real para que o modo de reação característico se torne crônico; sua finalidade é proteger o ego dos perigos internos e externos” (Reich, 1998, p. 151).

Existem vários tipos de estrutura de caráter que resultam das defesas adquiridas durante o desenvolvimento humano, porém aqui será abordado apenas o caráter oral que se origina entre os seis primeiros e os 18 meses de vida da criança. Esta é a criança que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DIERKA, Leandro; VIEIRA; Penélope Berto. Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 417-422. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

necessitava de suporte materno mas sentiu a falta do mesmo. Esse sentimento de falta é sentido como um grande risco pela criança que busca meios para se proteger ou se defender desse sentimento. A defesa torna-se uma busca incessante pelo suprimento, amparo e satisfação tanto da nutrição como do calor e afeto materno. O enrijecimento ou cronificação dessa defesa fará com que esse individuo tenha por toda sua vida um comportamento de quem busca ser sustentado.

A falta materna pode ser sentida devido a vários fatores, mesmo que a mãe esteja presente. Porém, a presença da mãe nem sempre é suficiente para suprir as necessidades sentidas pela criança. “A privação inicial pode ser devida à perda real da figura materna calorosa e amiga, seja por morte, doença ou ausência determinada pela necessidade de trabalhar” (Lowen, 1982, p.138). Hoje em dia é comum as crianças frequentarem cada vez mais cedo as creches devido a necessidade da mãe trabalhar ou perceber crianças carentes, ainda que tenham suas mães em casa. O período de ausência materna pode ser pequeno, na visão do adulto, mas para a criança com poucos meses de vida, a ausência pode ser sentida como insuportável.

Conseqüentemente a essa falta sentida na infância o individuo com predominância na estrutura de caráter oral tende a apresentar uma postura infantil de quem espera ser carregado e sustentado tanto financeiramente quanto afetivamente. Isso porque são constantemente presentes em sua vida sentimentos de dependência, solidão, depressão e abandono. O sofrimento tende a ser muito grande, pois o mundo não consegue suprir as necessidades infantis de uma pessoa adulta, o que contribui para um contato maior ainda com a sensação de rejeição que já fora sentido desde o inicio da vida. “O mundo adulto não consegue satisfazer suas exigências infantis. Cedo ou tarde o caráter oral se defronta com a rejeição. Resulta disso o desapontamento e segue-se a depressão” (Lowen, 1977, p. 170).

Daí surge o importante papel da psicoterapia na vida do paciente com estrutura de caráter oral. Lowen (1977) explica que o paciente com predominância de caráter oral deve ser incentivado a perceber que não é mais criança, que é capaz de viver de maneira prazerosa a vida adulta, e que tem possibilidades de adquirir agressividade suficiente para enfrentar os desafios de sua vida caminhando sobre as próprias pernas, sem necessitar continuamente do suporte alheio.

Na psicoterapia, “A tarefa é aceitar a realidade, apesar da raiva e do medo de estar só; é necessário sustentar-se nas próprias pernas, aprender a nutrir a si próprio e também a compreender e suprir as necessidades dos outros” (Volpi & Volpi, 2003, p. 47). Quando o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DIERKA, Leandro; VIEIRA; Penélope Berto. Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 417-422. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

indivíduo com caráter oral começa a perceber que o outro também é um ser desejante e tem necessidades que podem ser supridas por ele, começa a desenvolver sentimentos interindividuais a partir dos quais o foco deixa de ser apenas individualista.

Quando o paciente, através da análise e de exercícios da Bioenergética começa a se dar conta de que é capaz de se manter sobre as próprias pernas, ou seja, começa a perceber que pode conduzir sua vida independentemente dos outros, sem se sentir rejeitado ou solitário, mas ao invés disso entende o quanto pode sentir prazer nas relações que desenvolve, poderá acessar também o sentimento de gratidão por tudo o que for conseguindo desenvolver, pelas relações que passam a ser prazerosas e pela própria existência.

Piaget (1973) explicou que quando existe troca de valores entre as pessoas surgem os sentimentos interindividuais que são a compreensão de que toda a ação de um indivíduo repercute sobre o outro, trazendo por consequência uma ação de volta. Aí percebe-se a importância de trabalhar a gratidão, que é um sentimento interindividual, com o paciente de caráter oral na psicoterapia bioenergética.

A própria relação do psicoterapeuta com o paciente deve estar sempre sendo avaliada pelo primeiro para que essa relação seja terapêutica e não corra o risco de se tornar mais uma relação de suporte e sustentação para a oralidade do paciente e este, possa então, reconhecer sua identidade e sua auto expressão.

Falar sobre gratidão com o paciente oral auxiliará o mesmo a sair de sua postura individualista negativa, onde só consegue apreciar o próprio sofrimento causado pelos seus sentimentos constantes de abandono, insatisfação e solidão. Falar sobre gratidão é um estímulo para efetivamente experimentar a vida por um viés otimista, pois só é possível ser grato pelas coisas boas que existem.

Além disso, segundo Carvalho (2016), deve-se levar em consideração que sentimentos de gratidão são responsáveis pelo aumento da sensação de bem-estar corporal através de uma maior liberação do neurotransmissor dopamina no Núcleo Accumbens, região responsável pelo sistema de recompensa do cérebro. Essa maior liberação de dopamina acontece toda vez que o indivíduo tem o sentimento de que conquistou algo, que conseguiu realizar determinada tarefa ou plano, de que algo bom aconteceu, enfim, sentimentos de gratidão. "Por outra via neural, a gratidão também estimula as vias cerebrais de liberação de um hormônio chamado ocitocina, que estimula o afeto, traz tranquilidade, reduz a ansiedade, o medo e a fobia" (Carvalho, 2016, p. 2).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DIERKA, Leandro; VIEIRA; Penélope Berto. Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 417-422. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Certamente que utilizar a gratidão como ferramenta num processo de psicoterapia não é tarefa fácil, ainda mais quando se trata de um caso com predominância de estrutura de caráter oral. Por que motivo alguém com caráter oral poderia ser grato? Em sua vida só sentiu abandono, rejeição e solidão. No entanto, quando o psicoterapeuta se dispõe a, junto com o paciente, construir um novo olhar para a vida do mesmo, uma simples pergunta como “quais motivos você tem para ser grato/a? ”, pode se tornar num instrumento poderoso para mudanças na forma de perceber as situações da vida, mudança de atitude perante o enfrentamento das dificuldades e desejo pela conquista da independência.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, G. **Neurociência, coach e gratidão**. Disponível em: <neurocienciacoach.com.br>. Acesso em: 16/05/2016.

FREITAS, L. SILVEIRA, P. PIETA, M. **Sentimento de gratidão em crianças de 5 a 12 anos. In: Psicologia em Estudo**, Maringá, v.14, v.2, p.243-250. abr/jun 2009.

HOUAISS, A. **Pequeno dicionário Houaiss da língua portuguesa**. 1ª ed. – São Paulo: Moderna, 2015.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 11ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**. A abordagem bioenergética. 11ª ed. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Prazer, uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

PIAGET, J. **Estudos sociológicos**. Rio de Janeiro: Forense, 1973.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich**. A análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DIERKA, Leandro; VIEIRA; Penélope Berto. Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 417-422. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

AUTORES e APRESENTADORES

Leandro Dierka / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo clínico (CRP-08/19363). Graduado em Psicologia pela UNIBRASIL e em Filosofia pela FASBAM, Curitiba/PR. Especialista em Psicologia Corporal, na categoria clínica, com Residência em Análise Bioenergética no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: leodierka@hotmail.com

Penélope Berto Vieira / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga Clínica (CRP-08/18263). Graduada em Psicologia pela UNIBRASIL, Curitiba, PR. Especialização em Psicologia Corporal, na categoria clínica, com Residência em Análise Bioenergética pelo Centro Reichiano, Curitiba, PR. Possui formação em Massagem Bioenergética, Florianópolis, SC. Atua como psicóloga clínica com atendimentos individuais e para casais.