

OS EFEITOS DE SENTIR-SE INVISÍVEL COMPREENDENDO A CONEXÃO ENTRE INTERRUPÇÕES DE APEGO PRECOCE E NEGLIGÊNCIA

Dolores Mosquera

INTRODUÇÃO

A invisibilidade pode ser uma boa proteção em alguns casos, mas ter efeitos devastadores em outros. Os terapeutas podem inconscientemente ignorar essa questão porque os clientes geralmente não a descrevem como problemática; na maioria das vezes, surge apenas como um comentário que se perde no meio de uma história cheia de conteúdo aparentemente mais perturbador. No entanto, ao trabalhar com clientes com traumatização severa, como Transtorno de Personalidade Borderline, TEPT complexo e Transtornos Dissociativos, não é facilmente ignorada. Surge tantas vezes que é impossível não perceber. Muitos pacientes descrevem como se sentiram invisíveis desde que podem se lembrar; outros descrevem a primeira vez que perceberam que ser invisível poderia ser mais seguro. Ao trabalhar com adultos que são vítimas de negligência severa e/ou maus-tratos, a questão da

invisibilidade surge com muita frequência.

A LÓGICA DA INVISIBILIDADE EM DIFERENTES ESPÉCIES

Na Natureza, toda vantagem evolutiva aumenta as chances de sobrevivência de um animal. Este simples fato permitiu com que as espécies animais evoluíssem várias adaptações especiais que ajudam a encontrar alimento e evitar se tornar alimento para predadores. Uma das adaptações mais amplas e variadas é a camuflagem natural, a habilidade de um animal esconder-se de predadores e presas.

No oceano, os animais têm duas opções se precisarem se esconder. Criaturas que vivem perto do fundo do oceano podem se misturar com a areia ou as rochas, ou se esconder nos corais. Os oceanos mais profundos são muitas vezes totalmente negros e os predadores não têm olhos, então ser invisível não é necessário. Quando os animais que vivem perto da

superfície precisam se esconder, eles geram exposições de luz deslumbrantes através de um processo conhecido como bioluminescência. Os predadores abaixo são confundidos pela luz aparentemente dappled que atinge a superfície da água. Animais que vivem no meio da água, no entanto, não têm nenhuma dessas opções. Esta região é conhecida como a zona pelágica, que também é onde a maioria dos animais invisíveis vive. A invisibilidade ajuda-os a sobreviver em meio a um mar de predadores.

Espécies marinhas não são as únicas que se disfarçam. Insetos, aves e mamíferos usam a camuflagem como proteção. Podemos ver belos exemplos dessa estratégia através do trabalho de Art Wolfe, fotógrafo nascido em Seattle, WA, que tem fotografado a vida selvagem por mais de 35 anos. Seu livro "Vanishing Act: The Artistry of Animal Camouflage" (2005) mostra muitos exemplos de animais "misturando-se" ou disfarçando-se na Natureza.

Alguns indivíduos tentam camuflar-se cedo na vida, mas não são muito bons nisso. Os seres humanos precisam dos outros para crescer e sentir que existem. O desenvolvimento da personalidade e identidade nos seres humanos depende da perspectiva e estilo de cuidado que a criança recebe de suas figuras de apego. A invisibilidade – a "falta de" ser visto – impede o desenvolvimento essencial da pessoa.

INVISIBILIDADE E A IMPORTÂNCIA DA SINTONIA

A regulação emocional não é um processo automático; seu desenvolvimento começa nas primeiras etapas da infância através da relação diádica cuidador-criança (Schoore, 2003a, 2003b). Uma relação de apego saudável é aquela em que adultos capazes de sintonizar com a criança e consistentes em suas reações ajudam as crianças a modular suas reações emocionais. O apego seguro nas crianças gera um senso de segurança interior e conexão consigo mesmo e com os outros.

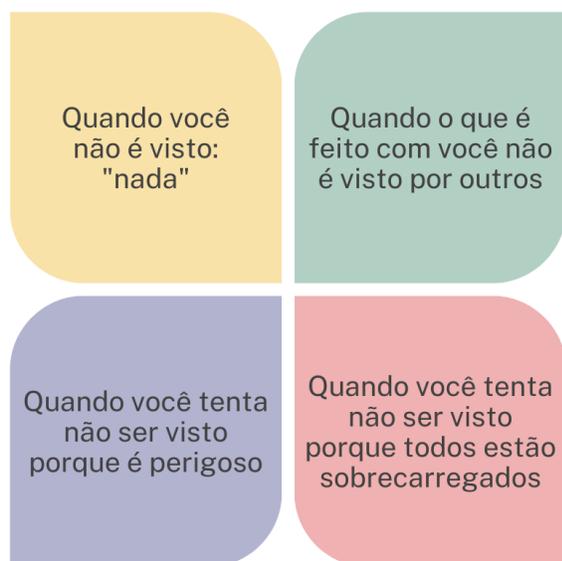
Quando essas experiências de sintonia e regulação emocional diádica não existem e alguém não é visto, as consequências podem ser devastadoras. De uma perspectiva clínica, a "falta de" sintonia e regulação emocional diádica tem consequências negativas na vida adulta, embora possa não haver memórias dessas experiências. A falta de sintonia leva à negligência, mesmo quando a intenção não é prejudicar. Cuidadores que estão sobrecarregados por seus próprios conflitos e dificuldades podem não conseguir ver as necessidades da criança ou podem não conseguir diferenciá-las das suas próprias.

A negligência está relacionada à "falta de;" o que deveria acontecer em uma relação saudável não acontece, e isso leva a muitas complicações no

desenvolvimento do eu. Um dos efeitos é a sensação de ser invisível.

AS DIFERENTES FACETAS DA INVISIBILIDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Existem diferentes maneiras pelas quais uma criança pode se sentir invisível para os outros ou tentar ser invisível, e todas elas têm sérias consequências no indivíduo em desenvolvimento. A Figura 1 resume essas quatro diferentes facetas, que são detalhadas a seguir:



1. O "nada". Quando alguém não é visto, notado ou sentido por cuidadores ou por ninguém. Isso é frequente nos casos em que os cuidadores estão sobrecarregados por seus próprios problemas (problemas mentais, problemas de saúde, pobreza, etc.); quando a criança não era desejada e se sente um fardo; ou quando a criança desencadeia emoções maladaptativas

no cuidador. Essas crianças crescem com uma enorme necessidade de serem vistas, de serem cuidadas, ou de serem importantes para os outros de qualquer maneira. Isso as torna muito vulneráveis a possíveis predadores que estão muito cientes das dificuldades da criança. Muitas acabam sofrendo abuso sexual e desenvolvem um apego forte e muito confuso em relação ao abusador. Mesmo que sintam repulsa ao abuso, é sempre melhor do que ser invisível, então, em alguns casos, elas até buscam o abusador.

2. Cegueira parcial. Isso está relacionado a situações em que uma criança é vista e cuidada em alguns níveis, mas o que está sendo feito à criança não é visto. Às vezes, os membros da família não percebem o que está acontecendo devido aos seus próprios problemas ou podem até escolher olhar para o outro lado. Um exemplo típico dessa situação é o abuso sexual dentro da família, quando outros estão por perto, mas ninguém faz nada a respeito ou percebe que está acontecendo. Uma paciente descreveu como sua mãe a vestia como um menino desde que era muito pequena. Além disso, sua mãe e avó a cobriam com roupões e cobertores quando seu pai entrava pela porta. Seu pai abusou sexualmente dela quando a mãe e a avó estavam em casa, mas nenhuma delas fez nada a respeito. Quando a paciente as confrontou sobre o abuso, ela ficou muito confusa porque

ambas agiram como se não tivessem ideia de que o abuso estava ocorrendo.

3. Invisibilidade como proteção do *self*.

Às vezes, a criança tenta não ser vista porque o ambiente é perigoso. Quanto mais a criança pode se tornar invisível para os outros, maiores são as chances de prevenir o perigo e sobreviver. Uma paciente explicou como se escondia atrás das escadas a maior parte do dia, em um armário muito estreito que ninguém usava. Esta era sua maneira de evitar abuso verbal e físico da mãe, que a insultava e batia sem motivo sempre que estava por perto.

4. Invisibilidade como proteção dos outros.

Isso é frequente quando há muitos problemas acontecendo em uma família, como doenças graves, pobreza ou outras situações em que os adultos estão completamente sobrecarregados. A criança tenta não ser vista e aprende a ignorar suas necessidades para não ser um fardo para a família. A história da família pode ser semelhante à situação descrita no ponto #1, mas nesse caso os cuidadores não conseguem mais ver a criança. Nesta situação, os cuidadores tentam estar presentes para a criança, mas é a criança que aprende que uma maneira de ajudar é não precisar de nada e ajudar os adultos com qualquer necessidade que possam ter.

Cada uma das situações anteriores terá, como mencionado, sérias consequências para a criança em

desenvolvimento. A Figura 2 oferece uma visão geral desses efeitos, que são explicados abaixo em maior detalhe.



Dificuldades com autorregulação. Os efeitos de se sentir invisível, não visto e negligenciado têm profundos efeitos na criança e no futuro adulto. Crianças que aprendem a desativar respostas automáticas nunca desenvolvem habilidades básicas como co-regulação, regulação emocional e autocuidado.

Dificuldades em pedir ajuda: "Se eu for visto, estou em perigo." Algumas crianças tentam ser invisíveis para evitar maus-tratos. Em algumas famílias, ter necessidades ou expressá-las é perigoso. Nesses casos, as crianças se adaptam tentando ser invisíveis para sobreviver. A luta interna é alta e, embora partes delas queiram desesperadamente ser vistas, outras sabem que não é seguro e não permitirão isso.

Dificuldades em se conectar consigo mesmo e/ou com os outros: "Eu não preciso de nada nem de ninguém."

Alguns clientes desenvolvem uma atitude defensiva para lidar com a vulnerabilidade de não poder expressar suas necessidades ou tê-las atendidas. Como adultos, eles podem apresentar diversas atitudes defensivas e podem até acreditar que não têm sentimentos. Alguns clientes aprendem a acreditar que pessoas que têm necessidades são fracas ou que ter necessidades é uma perda de tempo: “Não me dê o sermão emocional, não estou interessado. Não funciona comigo, e estou bem do jeito que estou.”

Dificuldades com autocuidado: “Minhas necessidades não são importantes.” Vítimas de abuso emocional severo e negligência muitas vezes aprendem a ignorar suas emoções e necessidades. Quando as crianças aprendem que suas necessidades não são importantes e devem ser ignoradas, elas aprendem a guardar tudo para si. Esses futuros adultos são muito bons em apresentar uma fachada aparentemente normal, mas a sensação interna pode ser bastante devastadora. Como adultos, mesmo quando identificam necessidades e gostariam de expressá-las, e quando é realmente seguro fazê-lo (por exemplo, em um relacionamento adulto mais saudável), eles tenderão a repetir o que aprenderam.

Dificuldades com limites: “Tolero qualquer coisa se eu for visto.” Ser visto pela primeira vez pode ter um impacto profundo em clientes que nunca foram

vistos. Eles podem se sentir especiais e tender a minimizar comportamentos negativos para “conseguir mais disso.” Alguns casos acabam em relacionamentos abusivos apesar de saberem que não é bom para eles. Quando exploramos o que os mantém no relacionamento, em muitos casos encontramos contatos iniciais idealizados. Isso está relacionado ao alto impacto de ser visto pela primeira vez. Veja o exemplo de caso “Eu me senti como uma Deusa” no final deste artigo.

Dificuldades com identidade: “Tenho o transtorno mais grave de todos.” Outros casos podem ter apresentações clínicas mais exuberantes, como casos de TID (Transtorno de Identidade Dissociativa) de alucinação intensa. Muitas vezes, quando receberam o diagnóstico ou quando começaram a apresentar sintomas óbvios, os familiares responderam com interesse e afeto pela primeira vez. Isso inconscientemente gerará a necessidade de tentar conseguir mais disso. Também podemos ver isso em algumas apresentações histriônicas, onde os pacientes se relacionam com os outros por meio de problemas ou sintomas, ou em apresentações antissociais, onde tentam assustar os outros para evitar qualquer possibilidade de serem machucados.

QUESTÕES ÚTEIS PARA EXPLORAR E TRABALHAR COM A INVISIBILIDADE

É importante saber quando e como a sensação de ser invisível começou. Para isso, podemos usar o exercício de retorno flutuante (float-back):

- *Você se lembra da primeira vez que se sentiu invisível?*

Quando o paciente diz "sempre", buscamos o momento de maior impacto, quando ele percebeu sua invisibilidade. Também será crucial explorar quando ele teve a sensação oposta, a sensação de ser visto.

- *Você se lembra da primeira vez que se sentiu visto?*

Peça uma descrição para explorar se foi um contato saudável ou se há uma defesa de idealização.

- *Por quem você se sentiu visto pela primeira vez?*
- *Como foi isso para você?*

Explorar disparadores pode nos ajudar a entender quais alvos trabalhar.

- *Em quais momentos ou situações a sensação de ser invisível é mais acentuada?*

Finalmente, devemos explorar a maneira como o cliente lida com esse sentimento.

- *Que tipo de pensamentos vêm a você quando se sente invisível?*
- *Como você responde a esses pensamentos?*
- *Quais emoções estão mais conectadas com esse sentimento de invisibilidade?*

EXEMPLO DE CASO: "EU ME SENTI COMO UMA DEUSA"

Rose é uma mulher de 45 anos encaminhada por um programa de vítimas de violência doméstica. Ela foi abusada e maltratada nos poucos relacionamentos românticos que já teve. Uma de suas principais preocupações é que ela parece passar de um parceiro abusivo para outro. Algumas pessoas até questionam suas "más escolhas" e ela concorda com elas. Ela está plenamente ciente de "fazer más escolhas", mas não entende o porquê. O terapeuta e o cliente estão tentando entender as diferentes dinâmicas relacionadas aos seus relacionamentos românticos. Em um momento da entrevista, a cliente descreve "desaparecer na frente dos outros". Em um dos questionários, ela descreve ser invisível e explica: "Eu não tentava ser invisível, era apenas assim: eu era invisível para todos, eles simplesmente olhavam através de mim."

Nessa parte da entrevista, o terapeuta está tentando ajudá-la a entender como

suas experiências iniciais estão ligadas aos seus problemas atuais em seus relacionamentos.

T: *Como você acha que a sensação de ser invisível quando criança afetou sua vida adulta?*

P: Bem, isso me... Oh Deus!

T: Tente pensar no que você estava me contando agora. Você me disse que a principal coisa era se sentir invisível, que você se sentia invisível o tempo todo. Que você não estava tentando ser invisível, que eles simplesmente não te viam, certo? (Paciente acena com a cabeça.) E estou perguntando como seu desenvolvimento foi afetado por isso.

P: Bem, eu não me meti em encrenca. Isso me afastou das pessoas. Tive dificuldades em fazer amigos e falar com alguém.

T: *Certo, e você encontra alguma relação entre sentir-se invisível em casa e a sensação de não conseguir se relacionar com os outros?*

P: Sim, eu achava que teria a mesma reação que em casa, a mesma.

T: *Você tinha a sensação de que eles iam reagir...*

P: ... exatamente como faziam em casa.

T: *Exatamente como faziam em casa, certo. E o que fez você pensar que eles*

reagiriam exatamente como faziam em casa?

P: Porque em casa... Vamos ver, era uma casa normal... Então, eu acho que as pessoas lá eram pessoas normais também. Então, se aqueles em casa não me ouvem, não me escutam e me ignoram, os outros –que não têm nada a ver comigo– fariam o mesmo.

T: *Então, você achava que era assim em todos os lugares?*

P: Sim.

T: *Até hoje, como você acha que isso continua a afetá-la?*

P: Eu tenho dificuldade com isso... Não sou de falar muito.

T: Reclusa?

P: Sim.

A relação entre sua história e seus problemas com relacionamentos românticos torna-se mais evidente quando exploramos essa questão.

T: *Você acha que sentir-se invisível teve influência em tolerar algumas das coisas que aconteceram com seus ex-parceiros? (Paciente acena com a cabeça.) Sim?*

P: Eu acho que sim.

T: *Por quê? Só para eu poder entender.*

P: Se eu não me respeito, como posso esperar que os outros me respeitem? Se de qualquer maneira, eu não estou lá (invisível)...

A primeira vez que ela se sente vista tem um efeito profundo nela.

T: Como foi para você, de repente, sentir-se vista?

P: Foi impossível para mim.

T: Você pode explicar isso para mim?

P: Eu era alguém que não fala, sou uma pessoa de poucas palavras. E para alguém me ouvir... Eu me senti como uma Deusa.

T: Isso fez você se sentir muito especial.

P: Claro.

T: Você não estava acostumada com isso.

P: Eu não estava acostumada a me sentir importante.

T: Exatamente. Então, naquele momento, ele fez você se sentir importante.

Quando o abuso começa, ela minimiza sua importância porque ainda sentir-se vista é mais importante. Deixar o relacionamento significaria ser invisível novamente.

T: E um pouco mais tarde, o abuso começa. P: Sim, ele me deu um tapa na primeira vez que estávamos namorando.

T: Você diria que isso tem a ver com o quão importante era para você sentir-se vista por alguém?

P: Sim.

T: E que a partir daí você minimizou outras coisas, ou não?

P: Sim, eu não liguei para o tapa.

T: Então, quando você já sabia o que estava acontecendo no relacionamento (abusivo), o que tinha mais peso para você? O abuso ou a sensação de que essa pessoa realmente te via ou te via às vezes?

P: Que ele me via.

T: Que ele te via. Foi o mesmo com seu outro parceiro?

P: Sim, ele costumava me levar a todos os lugares, eu me sentia como uma rainha, eu tinha tudo. Mas então a desconfiança apareceu: ele queria saber com quem eu estava, ele controlava meu telefone...

T: E como isso fazia você se sentir?

P: No começo, muito bem, mas depois, um fardo tremendo, ele se tornou muito ciumento: "Com quem você está?", "Com quem você estava?"

T: Controlador. E o segundo também?

P: Sim. Ele verificava meu telefone: quem me ligou, quem não me ligou...

A paciente inicialmente interpretou o controle como "amor" porque estava acostumada a ser ignorada. Ser controlada parecia "eu importo para alguém."

T: Então, inicialmente, quando esses comportamentos controladores começaram, você os associou a "Oh, ele me ama tanto"? P: No começo sim, especialmente com o primeiro.

T: Isso é uma das coisas que geralmente ficam, sabe? E isso se confunde. Quando alguém não se sentiu visto e de repente alguém começa a controlá-la, é uma sensação de, "Uau, ele deve me amar muito para cuidar tanto de mim!"

P: Sim, mas depois...

T: Depois não é, claro.

P: Isso se torna cansativo.

T: Exatamente. Então, o que você quer agora é estar bem, sem precisar de ninguém, certo? P: Exatamente.

T: Como você está se sentindo depois de falar sobre isso?

P: Bem.

Explorando recursos potenciais que ela pode ter e que não usa atualmente para si mesma.

P: Quando vejo algo sobre violência doméstica, fico muito desafiadora.

T: Então você fica desafiadora, mas depois tolera coisas que não deveria tolerar. Você percebe isso?

P: Sim, é o oposto.

T: Claro, mas isso é muito importante, porque queremos trazer essa parte desafiadora mais frequentemente para protegê-la.

P: Claro.

T: O que você acha?

P: Como eu era tão submissa, ainda sou submissa, não sei como dizer "não".

T: Mas há uma parte de você que é desafiadora.

P: Mas ela está lá... sim, muito desafiadora.

T: E ela não aparece quando você precisa dela.

P: Exatamente.

T: Então, temos que trabalhar para que essa parte também apareça quando você precisar dela.

P: Para me defender.

T: Sim, para se defender. É importante explorar por que ela não usa sua parte "desafiadora" com mais frequência. Isso pode nos dar informações significativas sobre a estrutura interna da paciente.

P: Ela é muito agressiva.

T: Então, é por isso que você não quer que a parte desafiadora apareça.

P: Não.

T: Certo, porque você está preocupada em se tornar agressiva. Bem, então temos que encontrar um meio-termo para que você possa se defender sem ser agressiva. O que você acha?

P: Certo.

T: Veja como é útil ver tudo isso então. (Paciente acena com a cabeça.) Como você está agora?

P: Bem.

CONCLUSÃO

Nosso objetivo final ao trabalhar com a invisibilidade é a integração daquelas partes da personalidade que não foram reconhecidas ou aceitas pelos cuidadores. Tornar-se capaz de realmente ver essas partes de si mesmo, com interesse e aceitação incondicional, tem um efeito significativo de cura. A invisibilidade começa a dissipar-se à medida que os indivíduos podem ver e aceitar o que são ou quando podem ver e aceitar partes de si mesmos que nunca foram vistas ou aceitas.

Referências Bibliográficas

Harris, T. (2011). "How Animal Camouflage Works" HowStuffWorks.com. <https://animals.howstuffworks.com/animal-facts/animal-camouflage.htm> Mosquera, D. (2017). The effects of feeling invisible. Working with early attachment disruptions, being neglected and invisible. Trauma conference.

Centrum Late Effecten Vroegkinderlijke Chronische Traumatisering (CELEVT).

Schore, A. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health*, 22:201-69.

Schore, A (2003a). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: Norton.

Tradução Equipe Espaço da Mente 2024

Fonte: ESTD Newsletter Volume 7 Number 1, March 2018