

# BURACO MAIS EMBAIXO

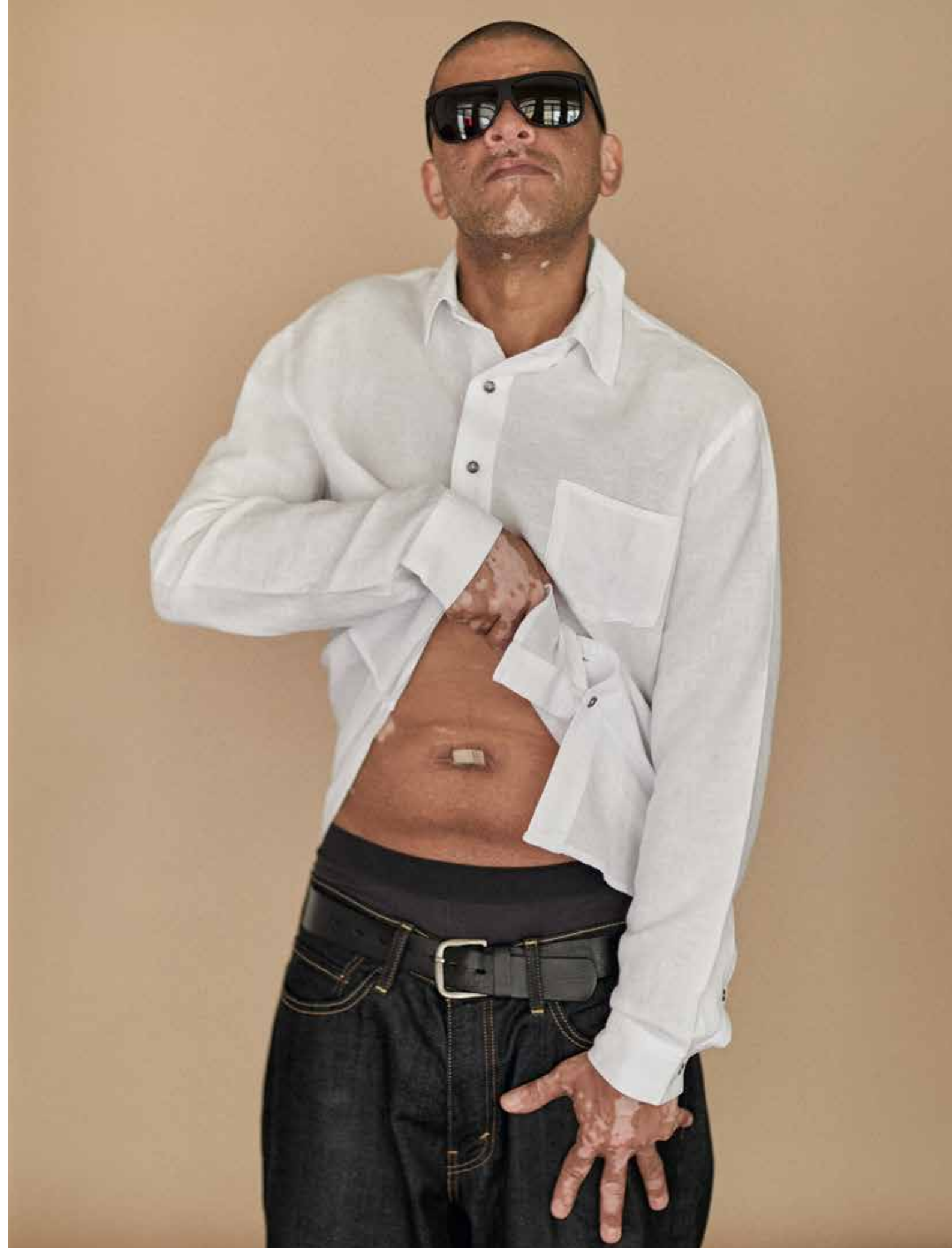
ELE É UMA CICATRIZ, A PRIMEIRA, MAS NINGUÉM QUER REMOVÊ-LA. ELE É UM CHACRA DA BARRIGA, MAS ESTÁ LIGADO À MENTE E AO EGO. ELE É NARCÍSICO E, AO MESMO TEMPO, É A EVIDÊNCIA IMPRESSA NA PELE, BEM NO MEIO DO CORPO, DE NOSSA INTERDEPENDÊNCIA

**E**ra uma vez um cordão umbilical, que cortado tornou-se um coto, que caído tornou-se umbigo. Essa marca de nascença, cicatriz primeira, a evidência carnal de nosso vínculo com o outro, de nossa interdependência, a mais terna e materna memória talhada na pele, inscrita bem no meio do corpo, pra não deixar dúvida, pra não levantar suspeitas. Seja por sua originária importância vital, pelo impacto na constituição de nossa psiquê ou mesmo por sua posição chácrica, o umbigo é um signo físico que todos carregamos (com exceção de Adão e Eva, diriam os mais ortodoxos) e do qual ninguém quer se livrar – ou você conhece alguém que fez uma cirurgia plástica ou usou algum produto dermatológico para arrancar essa cicatriz do meio da barriga?

Por JR. BELLÉ  
Foto PABLO SABORIDO

## Corpo fechado

Sempre que vai para a balada, ou para algum outro evento em que não vá se apresentar, Kleber Simões coloca um esparadrapo ou um adesivo no umbigo. “Aí ele tampa o chacra”, diz KL Jay, um dos principais DJs do Brasil e integrante do grupo Racionais MC's. “Esse chacra aqui, do umbigo, ele recebe toda a energia que tá no ambiente – e, incrível, você coloca o esparadrapo, você fica protegido.” A técnica – Nanda Costa também já declarou usá-la – não é a única a que Kleber recorre no dia a dia. “Na minha casa tem cristal, tem planta, acendo vela pro meu anjo da guarda, porque tudo é proteção”, diz. “Eu sempre tive essa coisa com o espiritual, desde pequeno, mas fui me ligar depois de mais velho. O mal e o bem existem, né? E são coisas invisíveis, que você não vê, mas que sente, entende?”



Existem procedimentos cirúrgicos para os mais variados tratos estéticos, como moldar o nariz, aumentar os seios, afinar a cintura e também para aplainar, esconder ou apagar cicatrizes. Não há, no entanto, uma cirurgia para apagar o umbigo, nossa cicatriz original. O que existe, ao contrário, é uma operação para reconstruir ou embelezar suas nuances, a onfaloplastia. Segundo o cirurgião-geral especializado em cirurgia plástica Mário Farinazzo, esse procedimento é recomendado quando o umbigo sofreu algum tipo de deformação, o que ocorre com mais frequência depois da gravidez ou de uma grande perda de peso, mas também pode vir de sequelas de um piercing ou de cirurgias por videoendoscopia. “Poucas vezes as onfaloplastias são realizadas de forma isolada, geralmente são feitas junto com outros procedimentos, como a cirurgia plástica do abdome ou a correção de hérnias umbilicais.”

# “OLHAR PARA O UMBIGO É OLHAR PARA A CICATRIZ QUE FICOU EM MIM DA MINHA DEPENDÊNCIA CONCRETA DE OUTRA PESSOA. É A MARCA DA NOSSA LIGAÇÃO COM O OUTRO”

Do ponto de vista estético, explica Fari- nazzo, existe uma variação dentro da norma- lidade do formato do umbigo. “De maneira geral, o umbigo ‘saltado’, muito grande ou o popularmente chamado ‘umbigo triste’, são os que mais incomodam. A programação do que será realizado pode ser discutida com o paciente, mas um umbigo de tamanho mé- dio, com uma concavidade bem definida e arredondada são os pontos-chaves em todas as cirurgias.” Também é preciso verificar a posição correta, pois um umbigo muito pa- ra cima, ou muito para baixo, pode causar estranhamento. “O umbigo fica em geral de 15 a 20 centímetros da rima da vagina ou da base do pênis, ou na altura do osso ilíaco, aquele mais proeminente da bacia.”

Mas o umbigo não é apenas um rasgo biológico passível de ser remodelado, é tam- bém, e principalmente, um registro indelével

de que um dia estivemos visceralmente co- nectados a outra pessoa – e absolutamente dependentes dela. Daí emerge sua impor- tância para nossa psiquê.

## O UMBIGO DE NARCISO

Quando bradamos, cheios de sinceridade, em nossos filantrópicos e certos perdigotos, que alguém só olha para o próprio umbigo, estamos nos valendo do melhor lirismo po- pular para chamar essa pessoa de narcisista. Ou ao menos esse é o propósito. Se você já foi alvo de tal acusação, uma boa notícia: quiçá você seja, ao menos em termos con- ceituais, justamente o contrário, um altruísta. Isso porque estamos diante de um paradoxo, como elucida Iraci Galiás, médica psiquiatra, analista junguiana e uma das fundadoras da Sociedade Brasileira de Psicologia Ana- lítica (SBPA): “Olhar para o umbigo é, sim- bolicamente, olhar para a cicatriz de nossa

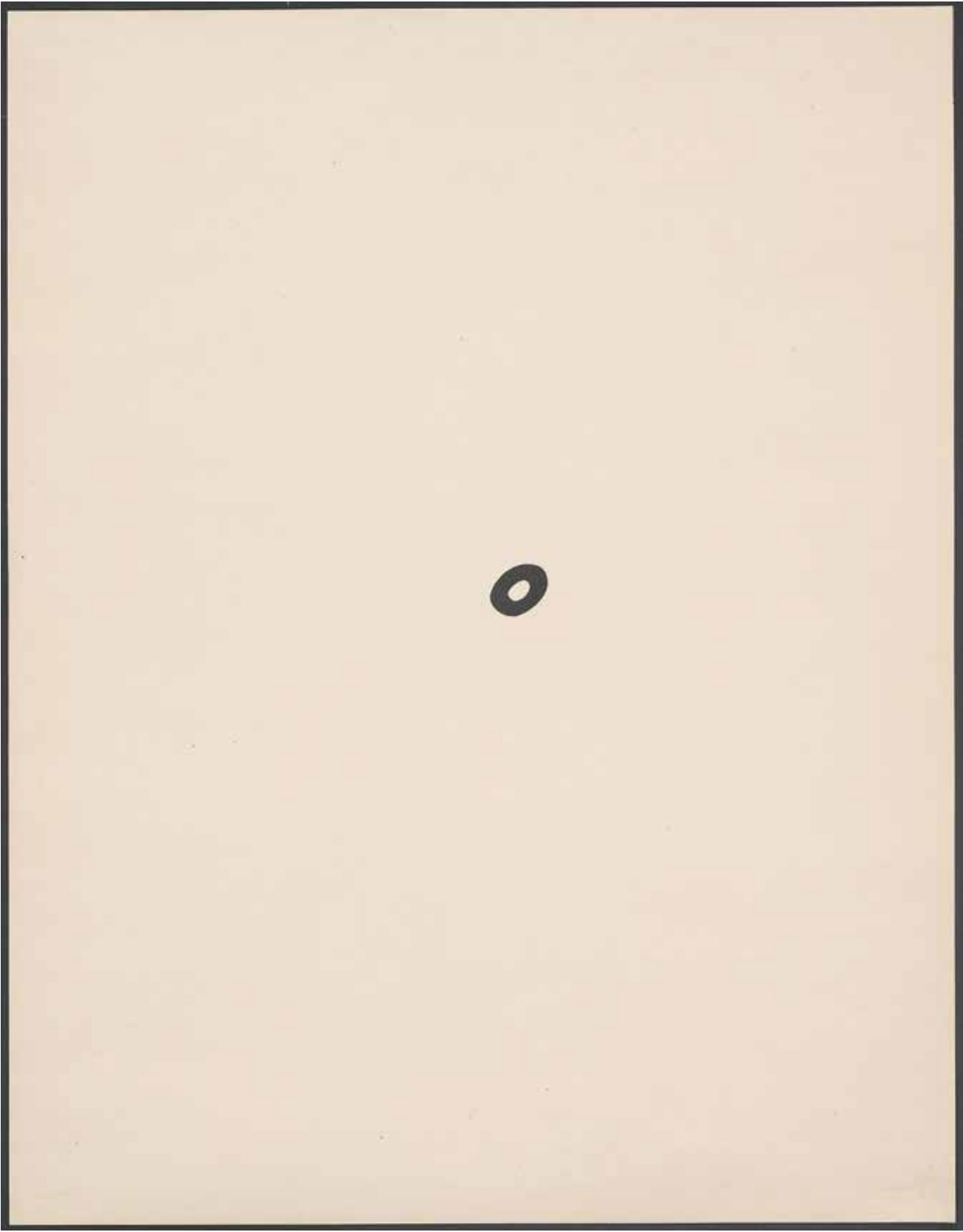
cuidadores primários da criança, sejam eles os pais, tios, a babá, a avó. Ou seja, são aque- les que tomam conta da criança, que por ela zelam e com ela estabelecem laços de empatia. “Para Jung, a mãe é um arquétipo, é o primeiro modelo de intersubjetividade. Mesmo antes de falar, a criança manifesta, através do choro, por exemplo, que está com fome, com dor, sono, com algum desconfor- to. E a mãe ou os cuidadores primários vão aprendendo a interpretar aquela linguagem pré-verbal e atendê-la. É a partir deles que começamos a formar nossa autoimagem.”

A matéria-prima de nossa autoimagem, portanto, é justamente essa intersubjetivi- dade – a dizer, as trocas que estabelecemos com todos que manifestam esse instinto ma- ternal quando ainda somos bebês. “A sub- jetividade da criança é a subjetividade do outro. Mas isso acontece na vida toda: a au- toimagem está muito baseada em como a

gente se vê, e isso depende de como a gente é visto, como os outros nos veem. Faz parte da nossa natureza essa interdependência, é fundamental para a identidade.” O umbigo, neste cenário, é a cicatriz eterna que prova o quanto nossa espécie é dependente da inter- subjetividade, o quanto estamos à mercê do outro não apenas na infância: precisamos de alguém para validar nosso sucesso ou fracasso profissional, para nos sentirmos amados ou queridos, para nos apercebermos neces- sários. “É a partir disso que criamos nosso narcisismo saudável, algo que se faz a vida toda. A cada novo papel, um novo umbigo.”

Mas o papel do umbigo vai ainda mais além da psiquê e da biologia. É, também, um ponto cármico, um nó de energias para inúmeras tradições religiosas e culturais. É nessa região da barriga que se concentra a energia vital – o ki dos japoneses, o chi dos

FOTO ARP, HANS / AUTVIS, BRASIL, 2017



“Um umbigo”, de 1923, é uma das várias obras de Jean Arp que fazem referência à forma oval que temos no meio do corpo – uma obsessão do artista

## Zona erógena

Segundo o psiquiatra norte-americano Leon F. Seltzer no artigo “What’s So Sexy About Belly Buttons?”, publicado na *Psychology today*, o umbigo já é, por si só, uma região extremamente erógena. Isso se deve ao fato de que seus tecidos possuem uma origem comum com nossos órgãos genitais, o que traz sensa- ções similares com o toque. No entanto, ele acentua que a crescente sexualização do corpo, atribuída particularmente à mídia, contribuiu para elevar o umbigo à categoria de fetiche. (Para outras pessoas, porém, o toque no umbigo pode trazer um desconforto absurdo – leia mais sobre elas na pág. 78.)



chineses e o prana dos indianos. De acordo com a professora de kundalini ioga Sridevi Gabriele Oliveira, criadora da Cura do Feminino, existem diferentes tradições no estudo dos pontos de energia, o que leva a pequenas variações na interpretação de suas funções, posição e cor. “A minha tradição principal, o kundalini ioga, diz que no ponto do umbigo fica o terceiro chacra, onde está nosso poder pessoal, que pode ser ligado ao hara, da tradição chinesa, um ponto de vitalidade que diz respeito a nossa radiância no mundo, a nossa capacidade de nos projetarmos e realizarmos algo.”

Os chacras não são independentes, trabalham juntos numa sutil coordenação. O desequilíbrio de um pode ser o desequilíbrio de todos. No caso do terceiro chacra, é possível que desencadeie uma baixa no nível de vitalidade e traga problemas intestinais, como diarreia e constipação. “Apesar do sistema nervoso estar ligado ao sexto chacra, um desequilíbrio no terceiro pode causar problemas no sistema nervoso, pois há ligações com o intestino, onde existem muitos neurônios. A pessoa com esse chacra forte tem uma mente forte, com alta capacidade de organização. Um desequilíbrio pode trazer medo, ansiedade e um desejo por controle excessivo.”

Pode parecer estranho, mas Sridevi Gabriele tem razão. Nosso intestino possui milhões de neurônios em suas paredes (o que, claro, é pouco se comparado aos bilhões na cabeça) e os mesmos neurotransmissores encontrados em nosso cérebro – a maior parte da serotonina do seu corpo, aliás, é fabricada no intestino. Entre essas duas massas pensantes existe uma eficaz rede de comunicação, descoberta relativamente recente da ciência que vem abraçar um milenar conhecimento

oriental. Assim sendo, uma perturbação no terceiro chacra pode indicar problemas no sistema digestivo (fígado, estômago, pâncreas) e também no sistema nervoso.

Na tradição do kundalini ioga, o elemento do chacra do umbigo é o fogo, sua cor é amarela e está ligado a Lakshmi, a deusa da prosperidade. “Por isso se diz que quando este chacra está equilibrado, a pessoa terá uma boa relação com a parte financeira, realização profissional, ou seja, há uma conexão com o campo material.”

Mas nem tudo são flores nessa mandala chácrica, particularmente quando Narciso, uma vez mais, vem dar as boas-vindas ao seu próprio umbigo: “O terceiro chacra também está bastante ligado ao ego. Se não estiver em harmonia, se estiver com excesso de energia, a pessoa pode sofrer com a arrogância. O ego estará muito grande e haverá dificuldade para abrir o próximo chacra, que é o do coração. A pessoa tem muito fogo, muita força de realização, mas não abre o coração, o que traria compaixão, paz, capacidade de pausar entre as realizações, traria o amor ao próximo. Assim, ela ficará presa em si mesma”. O oposto também pode ocorrer. A baixa energética no terceiro chacra impacta na autoconfiança, resultando em timidez, vergonha e vitimização.

DIGERINDO TUDO

A visão do kundalini ioga vai ao encontro da ayurveda, a medicina integrativa desenvolvida há milhares de anos na Índia e praticada até hoje. Para a ayurveda, o universo é composto por cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra. Nesse sistema, o umbigo está relacionado ao elemento fogo, ou agni em sânscrito, e influencia diretamente nossa digestão e metabolismo. No entanto, também

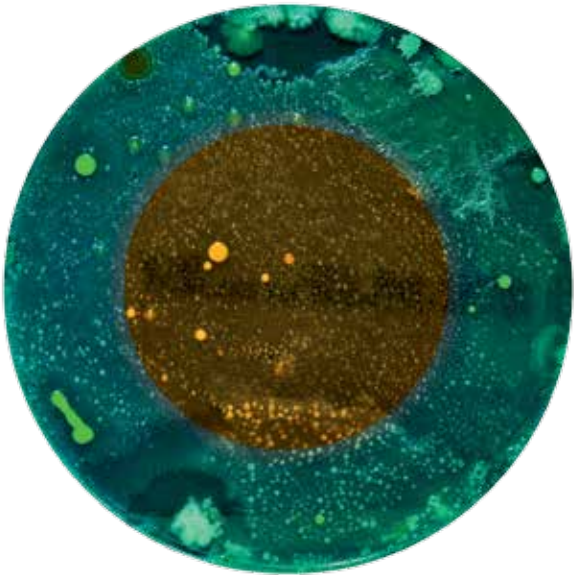
diz respeito à saúde mental e emocional, como explica Renata Leão, jornalista, terapeuta ayurveda e instrutora de meditação. “O agni é um indicador de como está o seu sistema como um todo. Se ele estiver desequilibrado, sua saúde – física, mental e emocional – também estará.”

Segundo Renata, com as toxinas estocadas no organismo devido à má digestão, a pessoa fica pesada, densa e não consegue raciocinar com clareza. “O David Frawley, que é um dos mais importantes médicos de ayurveda da atualidade, fala que quando o agni está ruim, o corpo fica letárgico, a mente fica turva e as emoções, nubladas. E isso tudo é possível sentir com a mão, colocando-a na região do umbigo, sentindo se está quente, frio, inchado, com gases. Medidas simples de melhora na alimentação, na rotina e no estilo de vida podem mudar esse quadro, trazendo de volta para a pessoa a energia vital e o entusiasmo pela vida.”

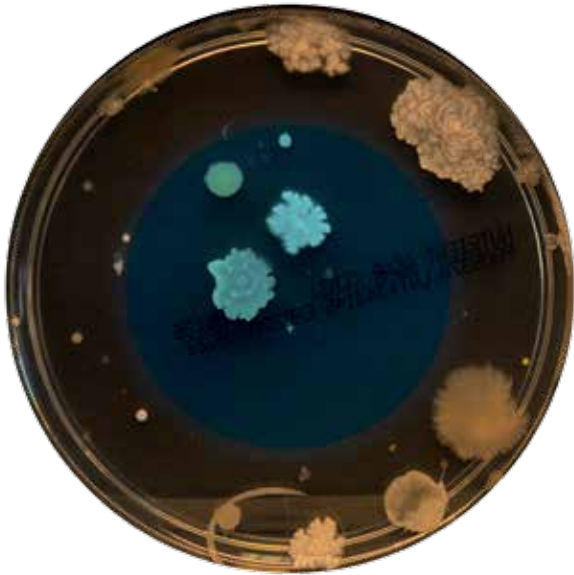
Nessa região, ela acrescenta, há também um importante ponto de concentração de energia vital que impacta diretamente a saúde. O nabhi, nome desse ponto em sânscrito, é o principal centro energético da digestão e esforço físico. “A região do umbigo diz muito – para não dizer tudo – sobre o estado de uma pessoa”, afirma Renata.

Seja através do fogo do agni ou das conexões do terceiro chacra, seja uma perdição de Narciso, a rosa dos ventos do ego, a bússola central do corpo ou nossa primeira e indelével cicatriz, o umbigo esconde muito mais mistérios, significados, potências e energias do que poderiam supor suas delicadas curvas revestidas de pele.

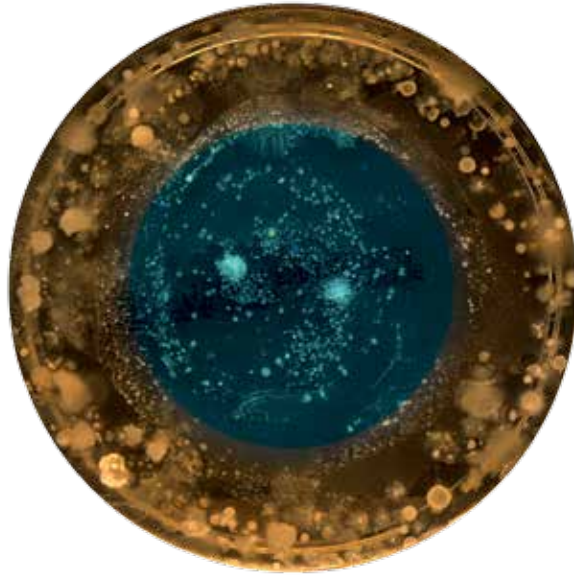
Por isso, da próxima vez que olhar para seu umbigo lembre-se de que ali, junto contigo, está o outro, o fogo e o ego.



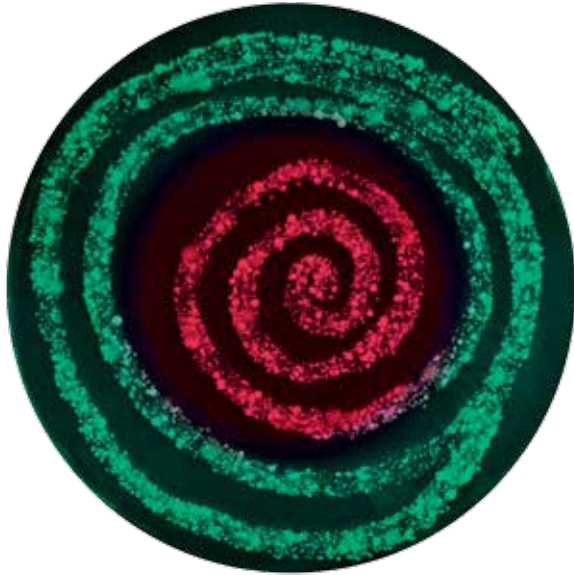
AMI, CORNWALL, 2015



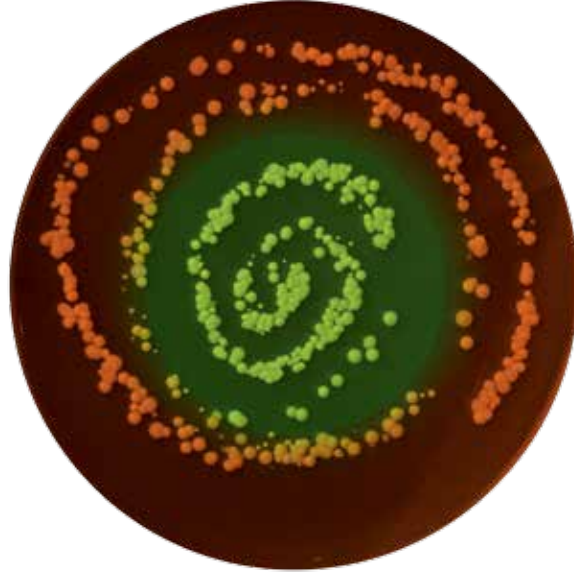
ELERI, CORNWALL, 2015



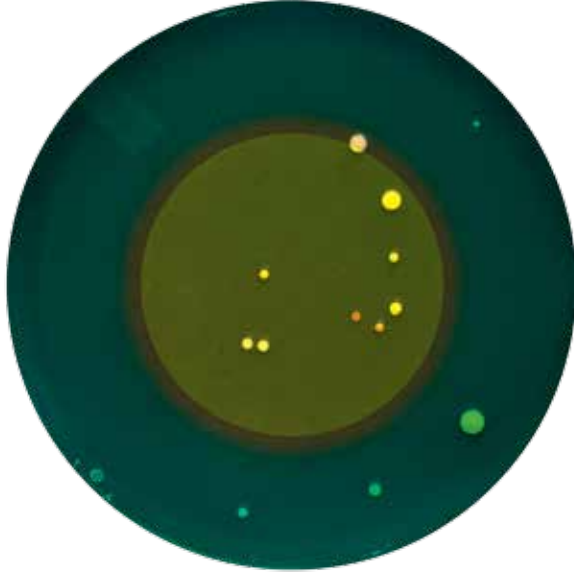
CELINE, CORNWALL, 2015



GLENN, CORNWALL, 2014



ALVIN, CORNWALL, 2014



NEM, NYC, 2014

Lave seu umbigo

Em 2002, o pesquisador Karl Kruszelnicki, da Universidade de Sidney, ganhou o Ig Nobel Prize, dado para pesquisas que “primeiro fazem rir, depois pensar”, investigando as pelugens no umbigo. Das 4.799 pessoas pesquisadas, 66% apresentavam essa mistura de fibras de roupa, células mortas e pelos do corpo. A pelugem aumenta a já enorme sujeira do umbigo. Um estudo de 2011 conduzido na Universidade da Carolina do Norte contabilizou uma média de 2.368 espécies de bactérias presentes no umbigo, sendo que 1.458 eram novas para a ciência. Mas nem tudo são más notícias. A artista portuguesa Joana Ricou se juntou aos biólogos responsáveis por esse estudo para criar as incríveis imagens ao lado. Já a bióloga Christina Agapakis e a artista de odor Sissel Tolaas colheram bactérias de várias partes do corpo humano, inclusive do umbigo, para o projeto Selfmade e, a partir delas, criaram 11 variedades diferentes de queijo.

OTHER SELVES: AN ARTISTIC STUDY OF THE HUMAN MICROBIOME

Estas imagens foram criadas pela artista Joana Ricou. Ela usa culturas microbianas como um meio artístico para explorar como os nossos micróbios redefinem nossa identidade, borrando a fronteira entre nós e o mundo, e entre nós mesmos. Mais em joanaricou.com



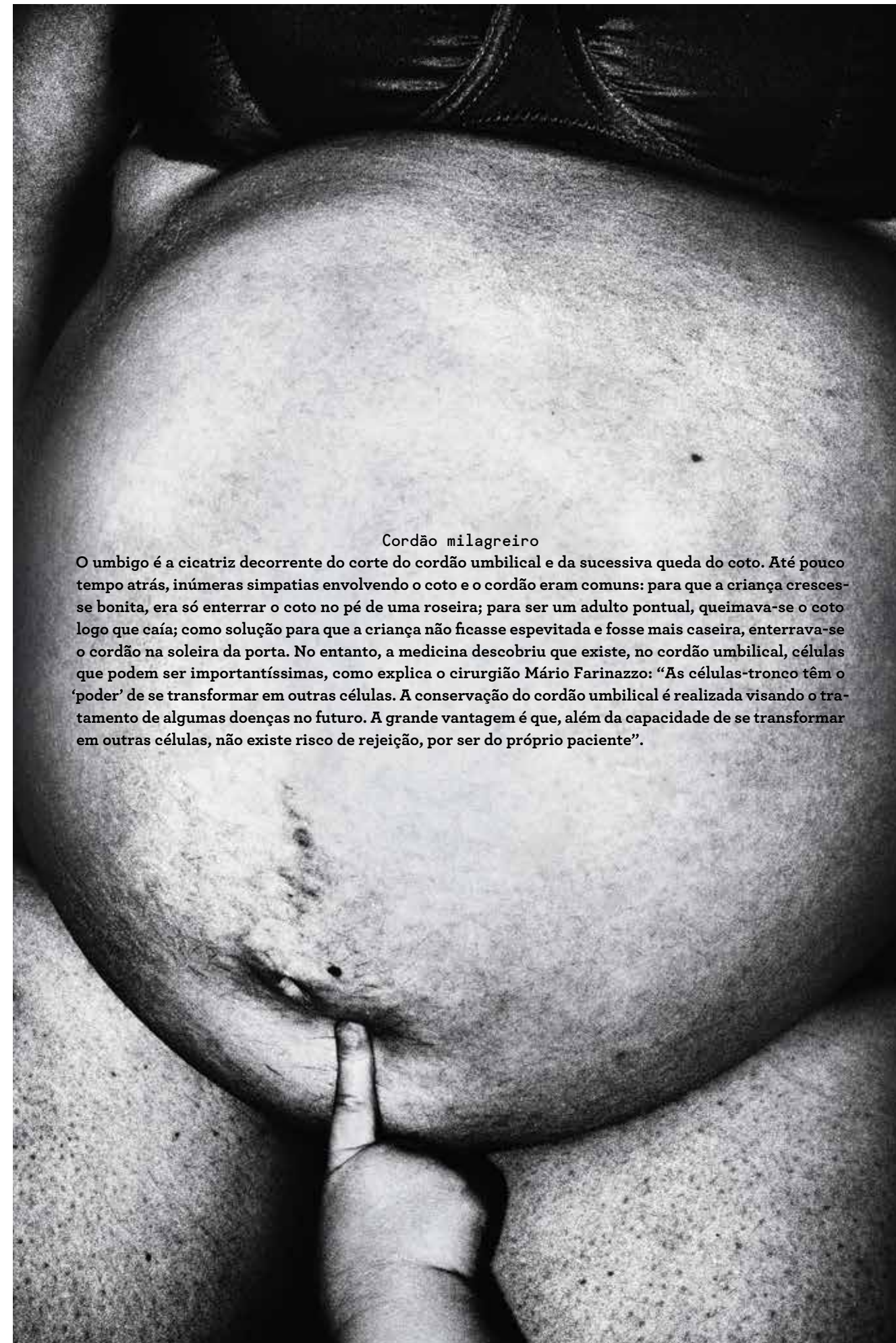
Umbigo meu nome é umbigo/ Gosto muito de  
conversar comigo/ Umbigo meu nome é espelho/ Não  
dou ouvidos nem peço conselhos/ Umbigo meu nome  
é certeza/ Só é real o que convém à realeza/ Umbigo  
meu nome é verdade/ Eu sou o dono do mundo,  
o rei da cidade

Umbigo meu nome é umbigo/ Eu sou mais eu, dê cá  
um close no narciso/ Umbigo meu nome é umbigo/  
Me peça tudo, só não peça para ter juízo/ Umbigo meu  
nome é umbigo/ Não sei de nada além de mim: o amor  
é cego/ Umbigo meu nome é umbigo/ Vivo na sombra  
e água fresca do meu ego

Umbigo meu nome é umbigo/ Quem está contra mim  
também está comigo/ Umbigo meu nome é guru/ Eu  
caí do céu foi pra mandar em tu/ Umbigo meu nome  
é umbigo/ O mundo perde o freio, e eu nem ligo/  
Comigo só não vai quem já morreu/ Umbigo meu  
nome sou eu

Eu vou andando, e quem quiser que acerte o passo/  
Faça o que eu digo, eu me concentro no que faço/  
Se um dia o mundo pegar fogo eu salto antes/ E dou  
adeus a seis bilhões de figurantes

\*A música "Umbigo", acima, foi lançada no álbum *Falange canibal*, de 2002, o quinto disco de Lenine, e feita em parceria com o escritor e compositor Bráulio Tavares. Lenine é homenageado este ano do Trip Transformadores (leia mais na pág. 92).



Cordão milagreiro

O umbigo é a cicatriz decorrente do corte do cordão umbilical e da sucessiva queda do coto. Até pouco tempo atrás, inúmeras simpatias envolvendo o coto e o cordão eram comuns: para que a criança crescesse bonita, era só enterrar o coto no pé de uma roseira; para ser um adulto pontual, queimava-se o coto logo que caía; como solução para que a criança não ficasse espreitada e fosse mais caseira, enterrava-se o cordão na soleira da porta. No entanto, a medicina descobriu que existe, no cordão umbilical, células que podem ser importantíssimas, como explica o cirurgião Mário Farinazzo: "As células-tronco têm o 'poder' de se transformar em outras células. A conservação do cordão umbilical é realizada visando o tratamento de algumas doenças no futuro. A grande vantagem é que, além da capacidade de se transformar em outras células, não existe risco de rejeição, por ser do próprio paciente".