

O bloqueio da auto-expressão: considerações sobre a construção da *personalidade secundária* na contemporaneidade

Cláudia Valéria Sendra¹

¹ Psicoterapeuta Corporal, com formação pelo Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica (IBPB). Mestre em Comunicação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Pesquisadora sobre impactos do sistema econômico global no corpo do sujeito contemporâneo. Graduada em Publicidade, foi professora das universidades Veiga de Almeida, Gama Filho, Unisuam e do Instituto Europeo di Design (IED-RJ). Foi professora substituta na UERJ e Coordenadora de projetos audiovisuais nessa universidade. Na TV Globo exerceu os cargos de Supervisora Executiva de Controle de Qualidade de programas, Coordenadora de Merchandising Social e Publicidade Social, e também foi repórter dessa emissora e de outros veículos de comunicação. Atuou como pesquisadora de projetos do Institute of Mass Communication and Media Research (Universidade de Zurique) e IUPERJ (Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro).

Contato:
claudiavaleriasendra@gmail.com

Resumo: O presente estudo propõe reflexões sobre a forma como o modelo de desenvolvimento econômico global influencia as condições de vida do indivíduo contemporâneo, fomentando uma adaptação artificial que leva à edificação da *personalidade secundária*. Conceito criado pela psicóloga e fisioterapeuta norueguesa Gerda Boyesen, criadora da Psicologia Biodinâmica, a *personalidade secundária* é formada em consequência de defesas construídas pelo indivíduo para se proteger de ameaças externas ou daquelas que foram internalizadas. Para compreender tais processos foi realizada revisão bibliográfica transdisciplinar. Por meio desse estudo verificamos, sob o ponto de vista da Psicologia Biodinâmica, como a imbricação capitalismo-tecnociência-comunicação concorre para uma ruptura do indivíduo com suas necessidades, gerando uma noção de obediência e submissão, e o enfraquecendo em sua potência, e que tais fenômenos podem ser trazidos à luz pela prática dessa terapia neoreichiana, que visa estimular no sujeito seu autoconhecimento, potência, criatividade e contato com a própria singularidade.

Palavras-chave: Psicologia biodinâmica. Personalidade secundária. Gerda Boyesen

Blocking self-expression: considerations on the construction of the secondary personality in contemporary times

Abstract: The present study proposes reflections on how the global economic development model influences the living conditions of the contemporary individual, fostering an artificial adaptation that leads to the construction of the secondary personality. Concept created by the Norwegian psychologist and physiotherapist Gerda Boyesen, creator of Biodynamic Psychology, the secondary personality is formed as a result of defenses built by the individual to protect himself from external threats or those that have been internalized. To understand such processes, a transdisciplinary bibliographical review was carried out. Through this study we verified, from the point of view of Biodynamic Psychology, how the overlapping capitalism-technoscience-communication contributes to a rupture of the individual with his needs, generating a notion of obedience and submission, and weakening him in his power, and that such phenomena can be brought to light by the practice of this neoreichian therapy, which aims to stimulate in the subject his self-knowledge, power, creativity and contact with his own uniqueness.

Keywords: Biodynamic psychology. Secondary personality. Gerda Boyesen.

Introdução

“... não é segredo que a política é nociva e que a humanidade está doente, no sentido psiquiátrico da palavra. Todavia, ninguém parece ver a ligação entre esses fatos e a procura de uma ordem democrática viável. Assim, dois ou três fatos bem conhecidos, e geralmente aceitos, coexistem sem nenhuma ligação.”

Willhelm Reich

Quando conheci a Psicologia Biodinâmica, eu tinha um emprego que eu odiava, mas que me pagava bem. Publicitária, trabalhava num ambiente para lá de hostil, numa grande empresa de comunicação. Depois de algumas idas e vindas nessa mesma empresa, atuando em diferentes áreas, eu ocupava, nessa época, uma posição ingrata, à frente de um projeto no qual eu não acreditava.

A animosidade entre a equipe que encontrei já era ostensiva e, depois de um certo tempo, se estendeu a mim. Enquanto as pessoas se degladiavam em meu entorno, eu tinha a fantasia de que poderia flunar sobre os insultos e agressões, comumente trocados. Não respondia à altura aos ataques diários; imaginava que podia pairar sobre as sombras que se apresentavam ali, deliberadamente. Ia trabalhar ligada no automático e rezando para que eu nunca me tornasse uma pessoa infeliz como as com quem eu convivia no meu dia a dia.

Com o passar do tempo, meus resfriados passaram a ser muito frequentes, não conseguia me alimentar direito devido a uma trava que se instalava na minha garganta na hora das refeições, e desenvolvi uma diarreia que drenava as minhas forças. Vivia em permanente estado de alerta, a fim de me proteger das constantes armadilhas cotidianas. Tinha um cansaço crônico. As minhas corridas ao ar livre foram rareando e os domingos eram fatídicos, renunciando a volta ao trabalho no dia seguinte. Minha vitalidade desapareceu, levando junto minha criatividade e a alegria de viver. Minha auto-estima também se foi. A perda do contato com minhas necessidades fazia com que, apesar de todo esse quadro, eu não pedisse demissão do emprego para buscar outro.

Foi apresentando muitos sintomas que bati à porta da minha terapeuta biodinâmica e reichiana pela primeira vez. Eu estava magérrima, tinha uma máscara triste no lugar do meu rosto, achava que nunca mais conseguiria sair da escuridão que me envolvia. Uma pergunta, que veio na lata em uma das primeiras sessões, foi que me

apresentou ao conceito de *personalidade secundária*, sobre o qual reflito neste trabalho:
- Estou aqui conversando com uma executiva ou com uma pessoa que está sofrendo, precisando de ajuda? – despachou minha terapeuta.

Foi um susto me dar conta, em fração de segundo, do que eu estava representando ali, naquela sala, com meu figurino e postura. Sinto que foi a partir desse momento que pude iniciar meu processo de análise. A maternagem de Winnicott (embora eu ainda não entendesse) esteve sempre presente, acolhedora, enquanto eu buscava em mim quem eu era, de fato. Ao longo da terapia fui ganhando corpo, contornos, limites e direito de dizer não. Já não estava mais flinando como uma folha ao vento, tinha realidade no meu caminhar. Chegou um dia em que eu ri de verdade. Foi a primeira vez depois de um longo período. Um riso espontâneo, que eu nem achava mais que existia.

Nesse período, tive muitas lembranças de minha infância. Elas vinham do nada – achava eu, ingenuamente. Comecei, então, a fazer um inventário de minhas vivências e escrever essas memórias, revisitando afetos, ressignificando determinadas passagens. Fui, gradativamente, resgatando o meu querer, mesmo transitando pelo inferno de eventuais ab-reações. Assimilei o sentido da máxima que diz que “a vida é uma obra aberta”, e entendi que essa obra é escrita sempre com alguma precariedade, não tem jeito mesmo. Desde então, capítulos bem diferentes puderam vir sendo inscritos em mim. Foram acontecendo, simplesmente, biodinamicamente. Foi um percurso e tanto até aqui.

As reflexões que ora apresento integram meu trabalho de conclusão da formação em Análise Biodinâmica pelo Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica. E é como um ato de agradecimento que trato desse tema tão caro para mim: a formação da *personalidade secundária*.

O foco desse estudo recai sobre a relação entre a teia capitalismo-tecnociência-comunicação e a edificação da *personalidade secundária* do sujeito contemporâneo. Parto de estudos iniciados durante meu mestrado em Comunicação¹, em que pesquisei a forma como meios de comunicação se apropriam de artifícios estéticos proporcionados

¹ Sendra, Cláudia. A sensual mulher high-tech: tecnologia estética e erotismo na comunicação da sociedade digital. Artigo apresentado no XXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, em 2006. Em: <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2006/resumos/R1365-1.pdf>.

pela tecnociência e se constituem como parte do processo de criação de um imaginário que estimula o desejo do sujeito contemporâneo de reconstruir sua aparência. São feitas considerações sobre a captura do indivíduo na busca por uma determinada representação corporal, prescrita globalmente – um certo corpo performático que ocupa lugar de destaque na atualidade. Ampliando esse olhar sobre os atravessamentos sofridos pelo sujeito contemporâneo, são discutidos aspectos referentes aos impactos gerados pelas relações de produção e consumo nas condições de vida, concorrendo para uma ruptura do indivíduo com suas necessidades. Por fim, são apresentados conceitos da Psicologia Biodinâmica que colocam luz sobre a construção da *personalidade secundária*, um processo que gera dessensibilização do viver e está na origem de parte considerável dos casos que chegam à clínica, e a possibilidade de resgate de uma vida mais expressiva e do reconhecimento de si a partir da psicoterapia Biodinâmica.

Tomo como pilar da reflexão aqui apresentada a visão de Wilhelm Reich, destacada na epígrafe dessa introdução. Espero, com essas páginas, dar uma contribuição no sentido de reforçar a união de pontas que podem parecer soltas, mas que resultam em alarmantes índices de doenças decorrentes do sofrimento humano. Como evidencia Reich, não é à toa que determinados fatos coexistem em nossa sociedade.

O corpo do palco: a captura do corpo pela representação

Dia desses, vagando pelo instagram, me deparei com um post ² de uma jovem que, por anos, viveu o pesadelo da bulimia. Havia duas fotos, que ela colocou lado a lado. A primeira apresentava uma imagem dela, dentro dos padrões de beleza vigentes: loura, de olhos azuis, maquiada, com cabelos soltos, e vestida com uma lingerie sensual. Estava sorridente e enquadrada de forma a mostrar, da cintura para cima, o corpo que aparentava magreza, como numa ilustração de campanha de cosméticos ou de boa forma. Trazia a legenda: “Na foto”. Já a segunda fotografia retratava a moça sem maquiagem, de cabelo preso, usando óculos de grau, vestida com um short e um top, com enquadramento que incluía quadris e pernas e evidenciava dobras na barriga proeminente. A legenda: “Postando a foto”. O contraste entre os dois momentos,

² Fotos publicadas no perfil @mbottan, em: <https://www.instagram.com/p/BhNJA7wHOer/?igshid=wz2idgrvx05>

intencionalmente emparelhados, confere tom irônico à postagem, mas o texto abaixo deixa claro o alerta: “As redes sociais são um palco. Não compare o palco principal dos outros com os seus bastidores.”

Síntese do fenômeno de supervalorização da aparência que se evidencia na contemporaneidade, a postagem desvela não só a artificialidade de um determinado padrão de beleza feminino, mas também a objetificação do corpo. A primeira foto é uma representação que se repete *ad nauseam* nas redes sociais: é o corpo performático.

Corpos que, independentemente do gênero, são destituídos de aspectos somáticos e se reduzem à imagem pela imagem, numa montagem que conta, em grande parte das vezes, com efeitos visuais proporcionados pela tecnologia. Colocados permanentemente em circulação pelos diferentes meios de comunicação, esses corpos são, ao mesmo tempo, ocos e ancoradouros de uma diversidade de sentidos. Na aparência produzida estão impressas crenças e valores, ideologias e possibilidades, de forma que as idéias passam a ser materializadas na estética corporal. É nessa superfície que criam-se identidades que conduzem a pertencimentos. A imagem é o discurso.

A escolha de recursos a serem utilizados na construção da própria visibilidade pública não é novidade; ela é típica da sociedade burguesa desde a sua origem, no século XVIII, conforme verifica Maria Rita Kehl (2004). O que nos diferencia da sociedade de trezentos anos atrás, diz ela, é a “espetacularização da imagem e seu efeito sobre os consumidores da (aparente) subjetividade alheia”. A psicóloga aponta também outra questão crucial: o capital cultural corporal deve ser observado sob a ótica da relação entre mercado e meios de comunicação, pois essa estreita ligação é que vai dar as diretrizes para a formação do imaginário social.

A mídia produz os sujeitos de que o mercado necessita, prontos para responder a seus apelos de consumo sem nenhum conflito, pois o consumo – e, antecipando-se a ele, os efeitos fetichistas das mercadorias – é que estrutura subjetivamente o modo de estar no mundo dos sujeitos. (BUCCI, Eugênio e KEHL, Maria Rita: 2004. p 66.)

Os impactos da imbricação de meios de comunicação e capitalismo - com destaque para a vertiginosa produção tecnocientífica aí inserida - multiplicam as possibilidades de captura e cisão dos corpos contemporâneos. Os corpos são objetos do

mercado e também sujeitos que fazem rodar as engrenagens do sistema - corpos em busca de permanente aprimoramento para não se tornarem obsoletos.

Há tempos o instrumental tecnológico introduzido no cotidiano dos indivíduos é visto como possibilidade de superação de seus limites físicos. Conforme já apontaram diversos autores, como Lúcia Santaella (2003), a noção de imersão, proporcionada pela Internet, esfumou as fronteiras de tempo e espaço, e o sujeito, antes aprisionado no que seria uma precariedade corporal, pôde se lançar numa rede planetária de fluxos de informações através da tela do computador, percebida por Santaella como uma interface entre o espaço newtoniano e o ciberespaço.

Quando observa a relação entre corpo e máquina, a autora vê os mecanismos da informática como órgãos que estendem as potencialidades corporais humanas e, então, sugere a metáfora do *corpo plugado*, aquele que está conectado ao computador para entrada e saída de informações. Uma simbiose que leva à idéia de transcendência da condição humana por meio da tecnociência.

A dualidade orgânico-inorgânico também é abalada pela biotecnologia que permite o aprimoramento de corpos através de diversos tipos de hibridização, tais como transplantes e conexões realizados entre vivos e mortos, humanos e animais, e humanos e máquinas. Na medida em que cada inovação tecnológica se torna ultrapassada numa velocidade cada vez mais vertiginosa, os corpos contemporâneos vão sendo objeto de novos atravessamentos.

São processos que vão muito além da apropriação do envólucro, que constitui a aparência, e do suposto aproramento do que pode ser apresentado como precário no corpo humano. O corpo é disciplinado e docilizado, como apontado por Foucault, e permanentemente desejanter de bens e serviços, como percebido por Deleuze. O sistema, onipresente, atua no sentido de moldar o sujeito de forma a tornar-se objeto de sua devoção. Agindo de acordo com os conjuntos normativos - que ora reprimem, ora se apresentam “paternalmente” apontando caminhos -, o sujeito forja condutas e perspectivas de vida que o alienam de sua existência somática.

O mercado de trabalho pode ser visto como um espaço privilegiado de observação desse fenômeno de captura e ruptura do indivíduo que, para não ser um excluído, precisa se adequar a diretrizes que desconsideram a totalidade de seu corpo, o corpo somático, onde ocorrem as percepções sensoriais, as emoções e o agir

espontâneo. O corpo, fonte de experiências e ancoradouro da vida, com suas potencialidades e limitações, passa a ser repositório de uma subjetividade cuidadosamente construída pelo marketing do mercado.

O Super Eu S.A.: a captura do corpo no mercado de trabalho

“Trabalhe enquanto os outros dormem”, “treine enquanto eles se divertem”. Essas são algumas das orientações encontradas em profusão na internet para quem quer conseguir uma colocação no mercado de trabalho. Em um momento em que 41% dos brasileiros que trabalham têm ocupação informal e, pelo menos, 11,8% da população não têm trabalho nenhum³, não é de surpreender a grande procura por caminhos que levem a uma oportunidade que gere renda.

Frente a essa disfunção social, uma multidão de pessoas busca adequar-se às condições exigidas pelo mercado, que são difundidas pelos diferentes veículos de comunicação. As prescrições não se limitam às camadas corporais mais superficiais do sujeito, como vestimentas, maquiagem adequada para mulheres e atitudes. O mercado também se introduz na corporeidade do indivíduo com discursos bem mais complexos.

Uma das armadilhas verificadas na atualidade é a ideia de que o indivíduo deve não só criar uma identidade baseada no emprego que tem, mas também “amar seu trabalho”, ter “identificação com os valores da empresa”. Assim, valores estrategicamente pensados para gerar o maior lucro financeiro possível para os acionistas devem ser injetados e encarnados nos sujeitos.

Por essa lógica, o indivíduo deve se apresentar de bom grado para ter subtraída sua condição humana básica, sua singularidade, a fim de que tenha sua carteira de trabalho carimbada pela empresa. Valores universais como generosidade, empatia e compaixão, por exemplo, não constam no manual empresarial.

Agindo como prescrito, o indivíduo passa a ser um eu-empresa, funcionando ele próprio como uma corporação, uma marca em incessante processo de auto-superação, adequando-se às exigências mercadológicas e, se possível, antecipando-se a elas, de acordo com regras globalizadas.

³ Matéria publicada na Folha de São Paulo em 14/02/2020: Informalidade atinge recorde em 19 estados e no DF, diz IBGE. Em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/02/informalidade-atinge-recorde-em-19-estados-e-no-df-diz-ibge.shtml>

Os eleitos, que adentram os portais do mercado de trabalho, são, muitas vezes, empresas em funcionamento 24 horas, conectados em tempo integral, de forma a responder imediatamente às incessantes demandas. Em geral, trata-se de ambientes em que, por temor, evitam-se conflitos, o que torna os espaços pouco criativos e impeditivos de boas transformações. A competição entre colegas segue a mesma lógica da concorrência empresarial, e os chefes, que frequentemente ocupam cargo graças a capacidades técnicas mas não sabem lidar com pessoas de forma ética, podem ser vistos como a representação do sistema global, essa instituição sem face definida que deve ser obedecida pelo indivíduo-empresa para que seja amenizado seu risco de exclusão.

As contradições do modelo de desenvolvimento e seu reflexo nas condições de vida vem sendo objeto de estudo em diversas áreas, como a psicologia, a medicina, a filosofia, a comunicação e a sociologia. Bauman (2007), por exemplo, alerta sobre os riscos do desrespeito aos limites da insatisfação humana. “O amor-próprio pode se rebelar contra a manutenção da vida se acharmos certa vida odiosa, não amável. Ele pode nos incitar a rejeitar a sobrevivência se nossa vida não estiver à altura dos padrões do amor e, por isso, não valer a pena ser vivida.”

Pelo viés da Psicologia Biodinâmica, pressões ambientais às quais estão expostos os sujeitos podem levá-los a um distanciamento de sua *personalidade primária*, sua forma genuína de estar no mundo; o indivíduo se dissocia de sua própria natureza para forjar uma outra personalidade, como forma de se proteger de ameaças externas ou daquelas que foram internalizadas.

A busca por “ser alguém”, “ser bem sucedido” – conceitos comumente associados à aquisição de bens – pode impelir a um afastamento da atenção às próprias sensações e experiências. Quanto mais apartado de sua verdadeira natureza, mais o sujeito tem sua *Personalidade Secundária* fixada.

Quanto mais o indivíduo não reconhece ou respeita seu ritmo, suas necessidades básicas, como o repouso, por exemplo, mais ele se afasta de sua natureza. Num cenário em que a pressa é normalizada e “especialistas em sucesso” estimulam pessoas a acordarem cada mais cedo para “performar mais e melhor”, indivíduos padecem de cansaço crônico. Ter um tempo para dedicar às próprias necessidades é visto como auto-indulgência. Dessa forma, o sujeito perde sua capacidade de autorregulação, sentir

prazer gera estranhamento e medo, e padrões de distúrbio instauram-se e tornam-se crônicos.

A edificação da *personalidade secundária*: a visão da Psicologia Biodinâmica

Gerda Boyesen, psicóloga e fisioterapeuta norueguesa, criadora da Psicologia Biodinâmica, foi quem, através de estudos empíricos, desenvolveu os conceitos de *personalidade primária* e *personalidade secundária*. Esse último diz respeito à postura construída pelo indivíduo como forma de defesa, e que se constitui a partir de um processo que se inicia na primeira infância. Para Boyesen, “um ser maltratado pela *personalidade secundária*” tem seus movimentos vitais bloqueados pelo temor de não ser aceito da forma como ele é. Dessa forma, seu direito ao prazer é impedido através de uma alteração do organismo.

Boyesen nos mostra que quando nos construímos como indivíduos vivenciamos um embate entre o que é singular em nós e o que nos é imposto pelo processo de educação/formatação social, e que os processos de subjetivação, com todos os atravessamentos sociais, não afetam apenas nossa energia psíquica - o fluxo de energia corporal é afetado: é o corpo que tensiona, que trava, que colapsa.

A arena inicial desse embate é a família, que espelha e reproduz o Estado. A disciplina, o controle e a pressão pelo assujeitamento se estendem posteriormente para a escola, para a figura do chefe e para outras instituições. A formação da *personalidade secundária* é observada por Clover Southwell, que faz um paralelo com a segunda tópica de Freud.

“A Personalidade Secundária perdeu a harmonia natural entre o ego e o id. A visão biodinâmica de ego e id difere da de Freud, que via o id como uma força egoísta, anárquica e anti-social, conflitante com o ego (Freud, 1915). Na teoria biodinâmica, tanto id como ego são vistos como funções da força vital. (...) O ego efetiva a força do id, transportando-o na direção horizontal para o mundo, como por exemplo, por meio dos braços e mãos. Ainda, o ego regula o surto ascendente vertical do id, por meio de uma força contrária horizontal da musculatura corporal, que funciona conforme descrição de Reich (1950), em segmentos horizontais. A harmonia entre essas forças horizontais e verticais é o que a psicologia tradicional chama de “força de ego”. (SOUTHWELL:1986, p. 8)

Os efeitos da oposição entre as necessidades do soma e as exigências sociais são comumente testemunhados na clínica. São frequentes as pessoas que buscam ajuda por experienciar a vida como corpos-objetos, alijadas de processos somáticos, em vazio existencial, com sentimentos de inferioridade. Evidencia-se nesses casos a *personalidade secundária*, “a expressão do choque na luta pela vida”, nas palavras de Gerda Boyesen (1986).

Como Reich, Boyesen tem uma visão positiva do ser humano e destaca que o indivíduo que desfruta de uma *personalidade primária* tem pendor à vitalidade, ao prazer, e à defesa da vida em seus múltiplos aspectos. Para a psicóloga, aquele que vive sua *personalidade primária* conta com uma alegria natural na vida, segurança, estabilidade e honestidade básicas. Em contato com o self instintivo, tem uma sensação de unificação com o universo, um amor natural pela humanidade e, eventualmente, raiva dos que abusam desse sentimento nos outros. Segundo Boyesen, parte disso é perdida quando as pessoas ficam limitadas em sua espontaneidade, super-rationais, e submetidas a privações.

A maior parte das pessoas manifesta aspectos tanto da *personalidade primária* quanto da *personalidade secundária*. A prevalência de aspectos da *personalidade secundária*, em maior ou menor grau, determina a alienação do sujeito de si, sua maior ou menor capacidade de ter uma existência singular, de acordo com suas próprias necessidades. A cronificação da *personalidade secundária* conduz a uma vida a serviço do já instituído pelo sistema mercadológico, uma vida de repetição, que pode se apresentar acompanhada de sintomas bastante desagradáveis.

Bioenergia e ciclo emocional

Para compreender o fenômeno de desenvolvimento da *personalidade secundária* é preciso levar em conta dois conceitos fundamentais da Biodinâmica: o conceito de *bioenergia* e o de *ciclo emocional*.

O conceito de bioenergia está na base da teoria da Biodinâmica, que vê no livre fluxo de energia a possibilidade de autorregulação do indivíduo. A bioenergia, ou energia vital, influencia fisiologicamente o organismo humano, sendo seu fluxo passível de ser bloqueado por meio de tensões que, em algum momento, não foram

adequadamente liberadas. A estase de bioenergia (ou encapsulamento de energia) é oriunda de emoções experimentadas ao longo da vida (em especial na infância), que não foram expressas de forma satisfatória para o organismo. Esses pontos de estase podem ser encontrados em diferentes camadas (pele, tecido conjuntivo, fáscia muscular, músculo, perióstio), provocando o bloqueio de fluxos e, conseqüentemente, distorções posturais e psíquicas.

O *ciclo emocional* ou *ciclo vaso-motor*, refere-se à atividade circulatória do sangue envolvida em uma reação emocional ou num impulso. Esse ciclo é constituído de três fases: carga, descarga e relaxamento.

A fase ascendente desse ciclo - fase de carga - tem início a partir de um estímulo que gera uma emoção. As funções vegetativas do organismo se preparam para lidar com o mundo exterior, reagindo a essa emoção. Quando a situação passa, inicia-se a fase descendente do ciclo vaso-motor. Dessa forma, completa-se o ciclo e restaura-se o equilíbrio interno do organismo. Porém, se algum resíduo da perturbação orgânica é mantido, este causará alterações (estases de energia) que afetarão o bem estar e reduzirão a capacidade do indivíduo de se autorregular.

Diante de um acontecimento que, de alguma forma, represente perigo, por exemplo, funções musculares e respiratórias são mobilizadas: há uma reação de inspiração para fornecer fôlego para chorar ou gritar, e uma reação de flexionamento para provocar extensão apropriada para bater, agarrar, correr etc. Após o acontecimento, caso as descargas vegetativas tenham sido realizadas a contento, numa reação satisfatória, o organismo encontra seu equilíbrio, com harmonia funcional e ritmo respiratório normal.

No entanto, se a reação ao acontecimento for interrompida pela pessoa (para evitar conflito, por medo etc), haverá interrupção do fluxo, de forma que a pessoa manterá resíduos da tensão muscular, inibição da respiração e deformação da postura. Essas perturbações do funcionamento do organismo tornam-se crônicas e imperceptíveis para a pessoa, que manterá esse material recalado e incorporado de tal forma que não terá mais necessidade de utilizar energia psíquica para manter o impedimento de reagir ao acontecimento. A perturbação e o mal estar estarão incorporados. É a cronificação da estase energética, denominada couraça.

As couraças

É o poder do indivíduo de reprimir ações instintivas que, por vezes, gera interações conflituosas entre psiquê e soma. Tais conflitos acabam por constituir as couraças, resultantes de alteração no movimento natural de contração e expansão do organismo. A depender do processo de estagnação energético, as couraças podem ser musculares, viscerais ou tissulares.

A *couraça muscular* é a mais superficial e acessível aparentemente. Pode ser caracterizada tanto por uma rigidez muscular, que restringe os movimentos espontâneos, quanto por hipotonia que, conforme aponta Ricardo Rego, está relacionada a falhas nos cuidados maternos, no início da vida.

“Em geral, a compreensão da hipotonia muscular nesta abordagem está relacionada a temas pré-edípicos, especialmente aqueles ligados ao período que Winnicott chama de desenvolvimento emocional primitivo (...) situado nos primeiros meses de vida. Falhas importantes nos cuidados maternos nesse período podem deixar seqüelas ligadas a traços de resignação e desistência.” (REGO, 2008)

A *couraça tissular* refere-se às estases contidas nos tecidos corporais, que guardam resíduos de fluidos que foram mobilizados por uma emoção. A *couraça visceral* constitui-se pela estase no tubo gastrointestinal. O acúmulo de energia nesse sistema provoca uma inibição do movimento peristáltico, que pode implicar não só na redução da conhecida capacidade de digestão de alimentos, mas também em outra função percebida por Gerda Boyesen e que ganha importante destaque na prática da Biodinâmica: a digestão das tensões contidas no corpo, a *psicoperistalse*.⁴

Boyesen entendeu que por meio do canal alimentar (chamado por ela de *canal emocional*) são expressos sentimentos: na extremidade superior, através da boca, a expressão se dá por palavras, sorrisos, gritos etc, enquanto na parte inferior do canal, o intestino digere e libera a tensão emocional, limpando o corpo através da excreção dos

⁴ Durante a aplicação da massagem biodinâmica, os sons peristálticos são monitorados, pelo terapeuta, por meio de um estetoscópio que é pousado sobre o ventre do paciente, servindo como um guia para verificar se os excessos de energia estão sendo descarregados vegetativamente.

efeitos do estresse. Esse processo tem grande importância na regulação de energia no organismo.

O organismo sadio, com circulação energética plena, tem a capacidade de se autorregular, completando os ciclos emocionais e restabelecendo seu equilíbrio após situações de estresse. O funcionamento do psicoperistaltismo permite dissolver as tensões diárias e leva o organismo a conquistar o *bem-estar independente* - a sensação de estar nutrido, forte e em contato com a própria natureza, respondendo livremente aos estímulos do mundo.

Para ilustrar os efeitos do encapsulamento da energia no processo de defesa do organismo, Boyesen nos oferece seu exemplo pessoal. Conta que, em sua infância, sofria com a severidade do pai que, influenciado por conhecimentos orientais, a forçava a comer pão preto para que a filha tivesse saúde e dentes perfeitos. “Ele era tão severo que minha mãe, a governanta e a babá tinham que enfiar esse pão à força em minha boca, por ordens suas. Toda vez eu gritava e chorava. Eles me apertavam o nariz para eu engolir.” O pai também fazia servirem novamente toda a comida que a menina tivesse recusado, até que ela a comesse toda. “Ele queria assim me ensinar obediência. Eu me tornei uma garotinha muito boazinha, muito sabida, muito obediente...mas eu não tinha mais ‘força’, não tinha uma vida verdadeira em mim. Meu rosto não tinha brilho”, conta.

Já adulta, em terapia e formulando suas teorias sobre a repressão interna de energias, Boyesen pôde compreender os mecanismos que levaram à criação de defesas que alteraram sua postura de vida.

“Meu pai havia reprimido minha personalidade primária e criado em mim uma personalidade secundária...Compreendi que minhas sucessivas terapias, com Ola Rakness, Aadel Bülow-Hansen e o Doutor Houge, haviam tomado a iniciativa de fazer naufragarem os planos do meu pai...Foi uma enorme tarefa desbloquear a energia em mim.” (BOYESSEN: 1986, p. 68 e 69)

Segundo Boyesen nos informa, o desbloqueio de seu fluxo energético, por meio de trabalhos terapêuticos envolvendo exercícios e massagens corporais, a recolocou em movimento. “Todo o trabalho terapêutico está ali para desmontar a mecânica trágica da educação que pretende transformar as crianças em adultos miniaturas, em lugar de deixá-las se tornarem elas mesmas”.

O ambiente a que a criança está exposta pode levá-la a doenças, explica Boyesen. Ao ser permanentemente reprimida, criticada e/ou punida, pode começar a sentir que há algo errado com ela e até se sentir culpada por existir. Dessa forma, passa a impedir seus próprios impulsos e esconder seus sentimentos, interrompendo seu ciclo emocional e comprometendo sua *personalidade primária*. Na tentativa de adequar-se a imagens socialmente aceitáveis, a criança pode desenvolver um sistema corporal de músculos fracos, tornar-se não reativa ou, em casos extremos, apresentar catatonía.

O resgate da personalidade primária

A força vital sempre trabalha a favor do organismo, agindo no sentido de estimulá-lo a completar os ciclos emocionais e resgatar seu equilíbrio. A Psicologia Biodinâmica parte desse pressuposto para ensejar o caminho em direção à verdadeira natureza do indivíduo, à sua *personalidade primária*.

Sendo o problema da *personalidade secundária* o bloqueio de sua energia e a desvitalização de sua potência de criar uma vida satisfatória e, sobretudo, autoral, é necessário que o sujeito possa estar atento aos sinais da vida que pulsa livre por trás das couraças, por mais sutil que ela se apresente, para assim permitir que ela emerja e amadureça.

A terapia biodinâmica busca a expressão da *personalidade primária* através de diversas técnicas, incluindo massagens, toques, associação livre de ideias e outras formas de elaboração simbólica. Consiste em um trabalho terapêutico direcionado a incentivar o autoconhecimento, a potência e a criatividade, pois é no contato com a própria singularidade que o sujeito pode resgatar a competência de criar uma vida que ele sinta que, realmente, vale a pena ser vivida.

Considerações finais

“O maior arrependimento que um ser humano pode ter é o de não ser aquilo que ele veio para ser nessa existência”

(Ana Cláudia Arantes – geriatra, especialista em cuidados paliativos)

Vivemos numa sociedade disciplinar, de controle e hierarquizada, num cenário em que as orientações mercadológicas são onipresentes e apontam no sentido de colocar todos numa mesma direção. São diretrizes afixadas por todos os meios, de forma a serem incorporadas. De imperativos publicitários às mensagens menos óbvias - cuja modulação depende da classe econômico-social que se pretende alcançar -, a pressão por determinados padrões de conduta molda, em maior ou menor grau, o indivíduo contemporâneo.

Construir a própria singularidade, nessas circunstâncias, é um processo complexo, dinâmico, permanente e, sobretudo, doloroso. Significa buscar um caminho que, necessariamente, passa pelo incômodo, pelo mal estar. Um caminho que precisa ser inventado a cada passo, e por onde se segue sem mapa e sem destino certo. Muito mais fácil - porém enganoso - pode parecer seguir rumos já traçados previamente, com placas de indicações por todos os lados para onde se olhe.

Objetos e sujeitos do mercado, os próprios indivíduos adotam em seu cotidiano mecanismos - como câmeras e redes sociais - que forjam existências artificiais, de acordo com o conjunto normativo vigente. Segundo a noção de Foucault, são poderes que, como fluxos, se estendem por todos os âmbitos. Seja na família, na escola, no trabalho ou na vida social, o sistema pressiona na direção de determinados papéis a serem desempenhados para que se desfrute de aceitação e reconhecimento. Dessa forma, interações se dão de acordo com relações de poder, que se entranham visceralmente nos sujeitos e deixam neles seu registro, desde a primeira infância.

Nesse processo se constroem as *personalidades secundárias* - sujeitos apartados de suas próprias necessidades. Indivíduos cindidos, atravessados e bloqueados por uma noção de obediência, de submissão. Enfraquecidas em sua potência, cada vez mais pessoas integram dados oficiais de organizações de Saúde, que alertam sobre a incapacidade crescente da população para exercer sua cidadania, devido a sofrimentos psíquicos - os caminhos apontados pelo mercado exigem rupturas que vão além da capacidade humana de suportar. São caminhos que pressupõem o afastamento da aventura da vida, das coisas que proporcionam prazer e afeto, rotas que levam ao aniquilamento do sujeito, a um ajustamento artificial ao mundo, à neurose e à incompetência para o ato de viver.



Romper esse processo implica no reconhecimento de si, no contato com a própria *personalidade primária*, na constituição de um corpo com autonomia para inventar e seguir, passo a passo, um caminho próprio, embora sempre se parta do já existente. Significa sair da trilha do rotulado, carimbado e previamente aprovado para trilhar o caminho do *tornar-se*, a cada momento. Implica se permitir o fluxo, o vento no rosto, os diferentes terrenos nas solas dos pés e também os percalços. Implica estar, de fato, na vida, com todas as suas possibilidades.

Referências

ALBERTINI, Paulo. Na psicanálise de Wilhelm Reich. São Paulo: Zagodoni, 2016

BAUMAN, Zygmunt. A ética é possível num mundo de consumidores?. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed, 2007

_____. Vida para consumo: a transformação de pessoas em mercadorias. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed, 2008

BOYESEN, Gerda. Entre psiquê e soma: introdução à psicologia biodinâmica. São Paulo: Summus, 1986.

BUCCI, Eugênio e KEHL, Maria Rita. Videologias: ensaios sobre televisão. São Paulo: Boitempo Editorial, 2004.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

LIPOVETSKY, Gilles. A terceira mulher. Permanência e revolução do feminino. São Paulo: Cia das Letras, 2000.

MCLUHAN, Marshall. Os meios de comunicação como extensão do homem. São Paulo: Editora Cultrix, 1964.

RÉGIS, Fátima; PIZZI, Fernanda; GONÇALVES, Márcio. Ciborgue: humano e comunicação. In: Revista digital Ghrebh – revista brasileira de ciências da comunicação e da cultura e da teoria da mídia. Número 06. São Paulo: 2004.

REGO, Ricardo Amaral do. A vida é dura para quem é mole: considerações sobre aspectos psicológicos da hipotonia muscular. São Paulo: 2008.

_____. Deixa vir... Elementos clínicos de Psicologia Biodinâmica. São Paulo: Axis Mundi, 2014.



REICH, Wilhelm. Análise do caráter. (Tradução de Ricardo Amaral do Rego). São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SANTAELLA, Lúcia. Cultura e artes do pós-humano. São Paulo: Editora Paulus, 2003.

SOUTHWELL, Clover. Teoria e Métodos de Gerda Boyesen:1986.

SOUTHWELL - O tratamento de distribuição de energia. Londres.

VILLAÇA, Nízia. Nas fronteiras do corpo: biodados e tecnodados. Rio de Janeiro: 2006.

WINNICOTT, D.W. O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artmed, 1982



Recebido: 02.07.2020; Aceito: 17.11.2022; Publicado: 30.12.2022.