

A Análise Bioenergética e a proposta das Estruturas do Caráter

Gislene Farias de Oliveira¹ e Adriana Andrade Lima²

¹ Psicóloga. Phd em Ciências da Saúde (FMABC-SP. Doutora em Psicologia Social (UFPB). Contato: gislenefarias@gmail.com

² Psicóloga. Pós-Graduação em Psicologia Clínica com ênfase em Análise Bioenergética. Contato: Adriana_andradelima@hotmail.com

Resumo: O objetivo do presente estudo é discutir a proposta da Análise Bioenergética sobre as Estruturas do Caráter. O Caráter tem se mostrado uma das maiores contribuições da Teoria de Reich, aos estudos sobre a personalidade humana. Sua proposta é de que existe uma correlação entre a forma corporal e as nossas emoções. Na sequência, Alexander Lowen seguiu as ideias reichianas sobre anatomia corporal e a ideia de caráter, conforme a Psicanálise. Neste sentido, o corpo seguiria como um reflexo dos nossos pensamentos e sentimentos. A terapia com base na Análise Bioenergética, o objetivo de ajudar as pessoas a se reconectarem com seu corpo, através da consciência dos seus movimentos, possibilidades e limitações, de forma a proporcionar uma maior qualidade de vida e felicidade, através da liberdade da autoexpressão.

Palavras chaves: Análise Bioenergética, Caráter, Psicanálise.

Bioenergetics Analysis and the Proposal of Character Structures

Abstract: The aim of this study is to discuss the proposal of bioenergetic analysis about character structures. The character has proven to be one of the greatest contributions of Reich's theory, studies on human personality. His proposal is that there is a correlation between body shape and our emotions. As a result, Alexander Lowen followed the Reichian ideas about body anatomy and the character of the idea, as psychoanalysis. In this sense, the body would follow as a reflection of our thoughts and feelings. Therapy based on bioenergetic analysis, in order to help people reconnect with your body, through the consciousness of their movements, possibilities and limitations, in order to provide a higher quality of life and happiness, through freedom of self-expression.

Introdução

A Análise Bioenergética é um estudo criado a partir das ideias do psicanalista Wilhelm Reich. Como ex-aluno de Freud, sugeriu os princípios do que hoje conhecemos como terapia corporal, na década de 1930. Iniciou seus trabalhos à partir de técnicas que estimulavam diretamente o corpo, melhoravam a respiração profunda e a conscientização da experiência emocional (REICH, 1995)

Outros estudiosos, a exemplo Lowen e Pierrakos, ampliaram sua teoria e, transpuseram o método para o trabalho terapêutico, conhecido como Análise Bioenergética (MELO, 2010).

À partir de então, diversas experiências e trabalhos terapêuticos, passaram a envolver o corpo, buscando liberar as tensões, tanto físicas quanto emocionais.

Também, criaram diversos movimentos e posturas, dentre elas o Grounding, para proporcionar experiências de vibrações involuntárias no corpo. Passou-se a utilizar tais vibrações involuntárias, o grounding e a respiração, associadas a sons e insígnias verbais e, a movimentos corporais visando a promoção de uma associação entre energia corporal e emoções, tornando-os mais conscientes (PARABONI, 2010).

A ideia era partir de movimentos voluntários, em busca de despertar os movimentos involuntários do corpo, eliciando sentimentos inconscientes que estariam, de certa forma, gravados na memória corporal.

Inicialmente, a análise bioenergética se prestava ao tratamento de sintomas neuróticos, tais como a depressão e a ansiedade e, para indivíduos com dificuldades de relacionamento e sexuais.

Está embasada nos conceitos de Grounding, Saúde, Vibração, Carga e descarga de energia, Respiração, Movimento espontâneo e Sexualidade. Envolve a qualidade dos relacionamentos e os processos do pensamento como ponto de partida para um trabalho com o corpo, tentando alinhar e integrar corpo, mente e espírito.

Qualquer pessoa, mesmo sem queixas clínicas, tende a obter benefícios com a Análise Bioenergética, pois a mesma proporciona um maior autoconhecimento, bem como se mostra uma forma satisfatória de resolução de crises pessoais, dirigindo a vivência em direção à uma maior vitalidade, expansão da criatividade e alegria.

Segundo a teoria, os processos energéticos do corpo, estariam relacionados com o estado de vitalidade do organismo. Uma depressão, por exemplo, sugere uma falta de pressão interna, significando uma insuficiente circulação da energia, que estaria pesa ou estagnada. Esta situação, seria geradora da baixa motilidade e da consequente incapacidade para a ação espontânea e natural. Reich acreditava que o movimento de um organismo “encouraçado” era mecânico sem naturalidade e sem sentimentos associados. Também nos orientava que estes seriam aprendidos na infância, como forma de garantir a sobrevivência emocional (REICH, 1995).

Os nossos pensamentos e sentimentos seriam condicionados por fatores energéticos corporais, tais como: carga e descarga, pulsação e grounding. Que, caso a energia vital seja represada, tende a gerar sentimentos e pensamentos distorcidos, que levam a comportamentos inadequados. E ainda que, de alguma maneira, estas distorções ficariam visíveis no corpo. Por exemplo, músculos sem tônus e/ou mais contraídos, ombros caídos, respiração insuficiente, falta de espontaneidade e carência de vibração. (REICH, 1995)

Tais ideias, juntamente com uma definição para padrões corporais rígidos, suas representações mentais, suas crenças e valores associados, constituíram a base para a estrutura do caráter. Esta, influencia desde a autopercepção física, até a consequente, autoimagem e autoestima. A terapia corporal, através da conscientização sobre a linguagem verbal, e linguagem corporal do cliente, abre maior possibilidade de comunicação. No caso da vivência corporal, esta possibilita a revivência de relações primárias, levando a experiência a um nível bem mais profundo.

O indivíduo como uma unidade psicossomática

A Análise Bioenergética reconhece o indivíduo como uma complexa relação uma entre Corpo, Mente e Espírito, onde estes se autoinfluenciam mutuamente. Os mecanismos de defesas psicológicas, que são acionados para lidar com o estresse e as dores, também encontram um padrão muscular no corpo. São padrões inconscientes, que passam a fazer parte da estrutura corporal e de personalidade da pessoa. Portanto, mesmo que a pessoa não consiga relatar toda a natureza do problema que a acomete, por não estar tão consciente de determinados aspectos, estes podem ser inferidos pelo terapeuta, à partir de uma leitura corporal e escuta ativa da sua história pessoal. A leitura corporal, em geral, baseia-se na observação do fluxo da energia (vitalidade), da capacidade de autocontrole, do autoconhecimento e, da capacidade de contato com a realidade – grounding (LOWEN, 1982).

Em geral, os efeitos benéficos da terapia de base bioenergética, são os seguintes: Uma mais profunda respiração; Uma maior sensação de vitalidade e energia; Uma melhor percepção da realidade, tanto pela conscientização do corpo, de sua posição, olhos, audição, como intuitivamente; Maior consciência de seu corpo, sentimentos e comportamentos associados; Maior espontaneidade nos movimentos e na autoexpressão. Portanto, o objetivo da terapia é proporcionar mais saúde e qualidade de vida, a partir de uma maior consciência corporal, facilitando processos que ajudem a expressão mais adequada das dores, prazeres, alegrias e tristezas, amor, sexualidade e raiva. Ajudar o organismo a retomar a naturalidade da capacidade vibratória de expansão e contração (LOWEN, 1982).

Alguns conceitos são básicos numa Análise Bioenergética, a saber: Grounding; Prazer; Couraça; Caráter. A seguir, uma descrição mais simples desses conceitos.

O Grounding é uma posição corporal, representativa de uma estrutura de árvore. A proposta do grounding é associar um maior contato com a realidade. Os pés bem apoiados ao chão oferecem o senso de segurança e um eixo de apoio, necessários ao reforço de uma maior consciência de si. Os pés bem fincados no solo também representam uma espécie de enraizamento, associando ao fato de que temos uma estrutura que se enraíza e se une a outras estruturas, formando uma rede de sustentação.

O Prazer seria a busca essencial do homem. Reich definiu prazer como a capacidade do corpo de expansão e contração. Esse fluxo contínuo de energia, gera sentimentos de alegria e prazer no corpo físico. O oposto deste movimento é o retraimento, a contenção da musculatura em reter o impulso (excitação prazerosa, que nasce no íntimo do organismo). Este leva a dor, a contenção, a inatividade, a falta de expressão natural. É gerador de ansiedade. Perante situações dolorosas, tendemos a nos contrairmos. A contenção do prazer ou a ameaça de uma dor, implica em sentimentos de ansiedade.

O fluxo de prazer nasceria no coração, partindo aos pontos que fazem fronteiras de contato com o mundo, tais como os olhos, a pele, a boca, as mãos, os pés e a genitália. Os sentimentos positivos e de alegria seriam experimentados quando há energia vital circulante.

A Couraça, seria a representação das resistências, dos bloqueios defensivos. Ajudam os indivíduos no relacionamento com outros indivíduos e no movimento no espaço. A dissolução das couraças aconteceriam à partir de novos aprendizados, ou formas mais adaptadas de se relacionar, de viver e estar no mundo. Segundo

Reich, a couraça forma-se, no nosso corpo, das vivências que vamos acumulando durante a vida, influenciando de maneira inconsciente a construção de nossa personalidade. São formadas em função de nossos enfrentamentos como emoções contidas, traumas, sentimentos e desejos reprimidos.

Sobre a expressão das emoções que são reprimidas durante a infância, Volpi e Volpi (2003) nos orientam o seguinte: “O corpo assume o comando dessa repressão através de tensões crônicas, que se tornam inconscientes e se perpetuam na adolescência e na idade adulta” (p. 20).

O Caráter, por sua vez, representa uma das maiores contribuições de Reich, aos estudos sobre a personalidade humana. Propõe uma certa correlação entre a forma corporal e a vivência de emoções (REICH, 1995). Os trabalhos de Alexander Lowen (1982), seguiram as ideias reichianas, na correlação da anatomia humana com a ideia de caráter, de acordo com a Psicanálise. Assim, as fixações ocorridas nas diversas fases do desenvolvimento da libido (oral, anal, fálica, genital) seriam geradoras de um tipo específico de caráter. Lowen orienta que os tipos de estrutura do caráter funcionam como um padrão de defesa psicológica e muscular. E que são cinco os tipos de caráter. O esquizóide, o oral, o psicopático, o masoquista e o rígido. De acordo com o autor, a cada um destes caracteres, estaria associado um biótipo corporal específico.

O Caráter Esquizóide

Esquizóide é uma terminologia que remete a pessoas que possuem pouco senso de si mesmas. Seus sentimentos são reduzidos, assim como o seu contato com o corpo.

Tabela 1 – Características do Caráter Esquizóide

Características corporais	Características Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo mais longilíneo e contraído; - Musculatura fibrosa; - Tendência a tensão na nuca; - Face de máscara; - Olhar vazio; - Braços pendentes; - Desarmonia entre as partes do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimentos não conectados com a realidade; - Maior fragilidade diante das pressões sociais; - Hipersensibilidade; Tendência a refugiar-se em si mesmo; - Evitação da intimidade e afeto; - Maior dissociação entre pensamento e sentimento; - Tendência a esquisofrenia.

Fonte: LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982

Outras características propostas por Lowen (1982) incluem:

- Idade em que tende a se manifestar inicialmente: Entre Zero e os seis meses de vida.
- Fase: Ocular, relacionada à etapa de sustentação.
- Experiência emocional básica: a rejeição
- Trauma: o esquizóide não se sente amado, desejado no seu corpo e no seu mundo.

- Funcionamento básico: há uma desconexão com as emoções. A resolução dos conflitos se dá normalmente pelo intelecto. Esta desconexão também é assimilada pelo corpo apresentando assimetrias na postura corporal. A pessoa vai vivendo, de forma não intensa, sem acreditar muito na vida e nas pessoas. O aspecto geral é de enrijecimento.

- Psicoterapia: Investe na autoconfiança, buscando fortalecer seus limites e o funcionamento de um ego mais saudável. Potencializa características positivas do sujeito.

O Caráter Oral

O caráter Oral apresenta traços mais claros de fraqueza e dependência. Incapacidade para enfrentamento da vida, tendência a depressão, dificuldade de movimentar-se por si mesmo, de maneira independente. Sua experiência básica é a **Carência afetiva**.

Tabela 2 – Características do Caráter Oral

Características corporais	Características Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo mais esguio, peito murcho; - Musculatura bem pouco desenvolvida; - Ombros mais decaídos; - Olhar de pessoa carente; - Pernas mais longilíneas e magras; - Pés pequenos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Necessidade de cuidado, de ser “carregado”; - Sensação de um vazio interior, de falta; - Baixa iniciativa e força de vontade; - tendência a depressão; - Baixa agressividade; - sentimento de que o mundo precisa lhe oferecer algo mais;

Fonte: LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982

Outras características propostas por Lowen (1982) incluem:

- Idade em que tende a se manifestar inicialmente: Entre os seis e os dezoito meses de vida.
- Fase: da incorporação
- Trauma: **Sentimentos de abandono.**
- Experiência emocional básica: a **privação.**
- Funcionamento básico: Pessoa com tendência a dependência ou ao seu oposto, a independência exagerada. Alta necessidade de ser o centro das atenções e de receber aprovação social. Desconforto e medo ante a sensação de solidão. Tônus muscular fragilizado, demonstrando pouca sustentação.

- Psicoterapia: investimento na aceitação da realidade. Trabalha os sentimentos negativos de raiva e os temores. Busca a autosustentação.

O Caráter Psicopático

O Caráter Psicopático, tende a se motivar através do poder. Precisa sentir-se o maior, o melhor. Necessitam dominar e controlar. São pessoas com grande capacidade para seduzir e manipular. Também para oprimir e desqualificar.

Essência: negação dos sentimentos, que é o mesmo que a negação das necessidades.

Tabela 3 – Características do Caráter Psicopático

Características corporais	Características Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo maior na parte superior; - Tensão na área dos olhos, boca e base do crâneo; - Olhar mais sedutor, penetrante e as vezes impositivo; - Tendência a rigidez muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Necessidade de controlar e o conseqüente medo de ser controlado; - Motivação para o êxito – necessidade de vencer; - Negação dos próprios sentimentos; - Desempenho e conquistas importam mais que o prazer

Fonte: LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982

Outras características propostas por Lowen (1982) incluem:

- Idade em que tende a se manifestar inicialmente: Entre um ano e meio e dois anos de vida.
- Fase: anal
- Trauma básico: a sedução pelo genitor do sexo oposto e seu conseqüente abuso.
- Experiência emocional básica: **a sedução.**
- Funcionamento básico: tendência a um comportamento controlador e manipulador. Pouca empatia.

Tanto nega os seus sentimentos como o dos outros. Postura corporal enfatiza o peito inflado e os olhos controladores. Medo da perda do controle da situação. Comportamento compensatório através da autoafirmação de seu potencial.

- Psicoterapia: trabalhar a conscientização. De que as pessoas estão todas conectadas entre si. Que todos somos um só planeta. Que cada um tem suas experiências, valores, sentimentos e fragilidades que o tornam únicos e que precisam ser respeitados nas suas características como pessoa.

O Caráter Masoquista

O Caráter Masoquista tende a ser um queixoso. Lamenta-se por um sofrimento que é só seu, mantendo-se numa posição de impossibilidade e submissão. Recorrência de sentimentos negativos.

Tabela 4 – Características do Caráter Masoquista

Características corporais	Características Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo curto, mais grosso, musculoso e mais denso; - Aparência de mais força bruta; - Tendência a achatamento das nádegas; - Olhar de sofrimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimentos de sofrimento crônico; - Maior tendência a queixumes e lamentos, sentimentos de despeito, negatividade e hostilidade; - Agressividade e autoafirmação reduzidas. Cordialidade. - Sensação de incapacidade de reagir. - Sentimento de pressão interna.

Fonte: LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982

Outras características propostas por Lowen (1982) incluem:

- Idade em que tende a se manifestar inicialmente: Entre um ano e meio e dois anos e meio de idade.
- Fase: anal.
- Trauma: é a criança submetida. Mãe tende a trocar seu amor pela obediência. É a criança subjugada, vencida.
- Experiência emocional básica: **a humilhação.**
- Funcionamento básico: comportamento passivo, numa tentativa de parecer agradável. Raiva contida, implicando em lamentações e reclamações de sofrimento e dor. Queixumes sobre a pressão e/ou sua sobrecarga diárias. Respiração ofegante, corpo entroncado.
- Psicoterapia: Busca desenvolver sua comunicação mais ativa, expressar os “nãos”, buscando uma maior autoafirmação. Também a consciência das situações de felicidade e êxito pessoal.

O Caráter rígido

Apresenta uma tendência a manter-se em posição mais ereta. Representando assim uma espécie de orgulho defensivo. Têm medo de ceder, de submeter-se, medo de perder o controle de si.

Coloca-se em estado de alerta, nas mais diversas situações. São pessoas normalmente muito competitivas, ambiciosas, com tendências agressivas. A passividade é experienciada como um estado de vulnerabilidade.

Tabela 5 – Características do Caráter Rígido

Características corporais	Características Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> - Cabeça erguida, coluna ereta e musculatura rígida; - Corpo tende a proporcionalidade, olhos brilhantes e gestos mais leves; - Agilidade corporal e tendência a uma tenacidade sexual; - Fállico-narcisista, ombros mais largos e quadrados; - Tendência a compulsão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Defesa contra o prazer. Estado de constante alerta; Bloqueio afetivo. - Normalmente bem sucedidos na vida; - Ambiciosos, competitivos, agressivos, não gostam de ceder; - Tendência a compulsão

Fonte: LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982

Outras características propostas por Lowen (1982) incluem:

- Idade em que tende a se manifestar inicialmente: Entre os quatro e seis anos de idade.
- Fase: fállica, que corresponde à etapa de identificação.
- Trauma: a rejeição sexual. Esta é experienciada como uma traição.
- Experiência emocional básica: **a traição**.
- Funcionamento básico: o medo de sentir-se rejeitado, interfere nos relacionamentos. Evita um envolvimento mais profundo, com medo de sofrer rejeição por parte do parceiro. Negação dos próprios sentimentos. Autovalorização como mecanismo de defesa. Performance corporal evidenciada como saída emocional. Corpo apresenta-se normalmente mais forte, como uma espécie de “armadura”.
- Psicoterapia: Refletir as questões relacionadas ao autocontrole, as possibilidades vínculos afetivos mais fortes, maior conscientização dos desejos e sentimentos.

Portanto, a Análise bioenergética não procura ver a pessoa apenas como uma estrutura de caráter. Estas considerações apenas ajudam o terapeuta a observar e refletir, de que forma um indivíduo tende a usar seus recursos pessoais, numa tentativa de sobrevivência emocional e social, diante das suas experiências e vivências mais difíceis, ao longo da vida.

Considerações finais

Hoje muito mais que outrora, o desafio de encontrar uma correspondência emocional para o formato corporal é bem maior, por conta do acesso às tecnologias transformadoras. A estrutura física adquirida geneticamente, não necessariamente manter-se-á ao longo da vida. Mesmo diante de tais considerações, o corpo ainda nos é capaz de fornecer uma riqueza de pistas e associações com o comportamento humano.

O corpo segue como um reflexo dos nossos pensamentos e sentimentos, contribuindo para uma maior compreensão de nós mesmos.



A terapia com base na Análise Bioenergética, busca ajudar as pessoas a se reconectarem com seu corpo, através da conscientização dos seus movimentos, possibilidades e limitações. A tirar proveito da vitalidade vibrante nele contida.

O objetivo é proporcionar uma maior qualidade de vida e felicidade, através da liberdade da autoexpressão, da dissolução das couraças e, do resgate de movimentos mais harmônicos e naturais do corpo e da mente.

Referências

MELO, Cynthia. **Conversando sobre Alexander Lowen** e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XV, X, 2010. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2010.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

PARABONI, Josiane **Espiral da vida**. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XV, X, 2010 Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2010

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995

VOLPI, J. H. e VOLPI, S. M. **Reich: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

Recebido em 11/03/2015

Aceito em: 24/03/2015