

# Desafios das práticas clínicas psicocorporais na contemporaneidade: um relato de experiência

Risoneide Gomes Xavier<sup>1</sup> e Regina Coeli Araújo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Psicóloga. Especialista em Clínica em Análise Bioenergética

E-mail:

risoxavier@hotmail.com

<sup>2</sup> Psicóloga. Psicoterapeuta

Corporal – foco em Análise Bioenergética. Mestre em

Psicologia Clínica pela UNICAP. Especialista em

Psicologia Organizacional e do Trabalho. Professora do curso

de Psicologia da Faculdade

Estácio – Recife. Exerce

docência e coordenação

pedagógica no curso de pós-

graduação em Psicologia

Clínica do Libertas /Recife.

E-mail:

Regina@libertas.com.br

**Resumo:** Este artigo pretende, através de um relato de experiência, promover uma reflexão sobre o processo histórico do encorajamento e da abordagem psicocorporal, tendo em vista, a forte influência do movimento psicanalista e dos conceitos que embasaram as práticas psicoterápicas ancoradas no fluxo energético do corpo. Este estudo inicia com um breve relato sobre as descobertas de Sigmund Freud (1910) acerca da energia psíquica e prossegue com as ideias inovadoras de Wilhelm Reich (1930), fundamental na direção da integração do psiquismo com o corpo. Considerando a visão holística atual dessa proposta e a sua confluência com as questões da contemporaneidade, esse artigo destaca, finalmente, a sistematização produzida por Alexander Lowen, discípulo de Reich, que estruturou a Análise Bioenergética. A ideia central é evidenciar os princípios sólidos adotados por essa abordagem que, alimentados por pesquisa e prática, com o tempo ganhou relevância e legitimidade.

**Palavras Chaves:** Fluxo Energético do Corpo; Encorajamento; Movimento Psicanalista; Análise Bioenergética.

## Psycho-Body Challenges of clinical practice in the contemporary times: An experience report

**Abstract:** This article intends, through an account of experience, promote reflection on the historical process of armoring and approach psychic body, considering the strong influence of the movement psychoanalyst and concepts that based psychotherapeutic practices anchored in body's energy flow. This study begins with a brief account of the discoveries of Sigmund Freud (1910), about the psychic energy and continues with the innovative ideas of Wilhelm Reich (1930), the fundamental direction of the integration of the psyche with the body. Considering the current holistic view of this proposal and its confluence with the issues of contemporaneity, this article highlights, finally, the systematization produced by Alexander Lowen, a student of Reich, who structured the Bioenergetics. The central idea is to demonstrate the sound principles adopted by this approach, fueled by research and practice, with time gained relevance and legitimacy.

**Keywords:** Energy Flow Body; armoring; Psychoanalyst movement; Bioenergetic analysis.

### Introdução

Desde que comecei a clinicar em 1992 e, principalmente, quando ingressei no serviço público (1993), a possibilidade de levar a psicoterapia para um número maior de pessoas, que não tinham acesso a esse tipo de serviço, tem sido um estímulo para buscar outras técnicas psicoterápicas. Tendo em vista a pluralidade dessa

clientela - pessoas advindas de ambientes mais precários, muitas advindas da zona rural com dificuldades de se expressar, e acostumadas a aceitar como natural todos os tipos de sofrimento e dor, assim como, aquelas oriundas da antiga classe média ou média alta que precisam se adaptar a uma nova realidade social. Geralmente, veem encaminhadas por um profissional da saúde, depois de uma maratona de tratamentos sem êxitos. Essas pessoas chegam ao consultório com um misto de esperança e desesperança na fala e no olhar. Alguns dizem, literalmente: “Aqui é minha última tentativa para melhorar”. Outros sentenciam: “Eu vim, mas não acredito que irei me tratar”.

Os desafios que se apresentam são complexos e diversos. Além da dificuldade de comunicação, em alguns casos, ainda é preciso esclarecer aos pacientes que as doenças são de origem psicossomática e que, o tratamento, por vezes, prescinde dos remédios da alopatia. Além dessas queixas, apresentam aquelas representativas do ser humano na contemporaneidade. Há uma espécie de sentimento de desamparo geral, nas crianças, adolescentes, adultos e idosos. Demonstram confusão quanto aos papéis que desempenham e insegurança no agir, embora saibam o que fazer, precisam de alguém que os “guie” em suas vidas.

Inicialmente, a ideia de cursar uma especialização em Análise Bioenergética partiu da necessidade de apresentar uma proposta de trabalho para uma organização. Na ocasião, pensei em respaldar minha intervenção em uma prática que ajudasse a relaxar as tensões, queixa tão frequente no mundo do trabalho, devido, provavelmente, às exigências cada vez maiores às quais são submetidos os trabalhadores. Contudo, no decorrer do curso constatei que os benefícios poderiam ser mais abrangentes, frente às possibilidades oferecidas na contemporaneidade, pela prática clínica da Análise Bioenergética.

Na contemporaneidade, parece existir uma insatisfação recorrente que se alude ao que está fora. Essa “infelicidade” percebida ou não, está em todos os lugares: escola, família, política, nos relacionamentos como um todo, enfim, em todas as instituições. Nunca se buscou tanto a psicoterapia como nos dias atuais. As pesquisas mais recentes da Organização Mundial de Saúde, por exemplo, apontam essa alternativa como complemento para o tratamento das doenças da contemporaneidade.

Pesquisas importantes atuais, também relatam, os benefícios dos exercícios naturais como um reforço na manutenção da saúde e na busca do equilíbrio físico e mental. Estudos realizados por instituições como as Universidades de Boston e da Califórnia, nos Estados Unidos, como exemplo, afastam as dúvidas que costumavam pairar sobre a técnica da meditação. Pesquisadores provam que ela pode aliviar a dor crônica, tratar o stress e a insônia com grande eficácia, diminuir o risco de ataque cardíaco e até mesmo garantir melhores notas na escola. Mostra que não se trata de uma panaceia universal, mas de uma técnica com aplicações bem específicas. Contudo, vale lembrar que é de Platão o conceito de equilíbrio entre corpo, espírito ou mente. Segundo o mesmo a ginástica unia aos cuidados do corpo o aperfeiçoamento do pensamento elevado, honesto e justo. (Goldschmidt, 2002, p. 104).

Odila Weigand (2006) elucida esses benefícios:

Por mais ausente que o corpo esteja, ou pareça está, ainda assim ele emite sinais de vida emocional. Se estiver equilibrado, é fonte de prazer, alegria e segurança. Se em desequilíbrio, apresenta sintomas, tensões, dores e doenças. Esta sinalização, que mescla mensagens psíquicas e físicas, é cada vez mais reconhecida e investigada por vários saberes, seja nas correntes tradicionais da psicologia ou nos avançados campos da neurociência. O desenvolvimento das neurociências <sup>1</sup>Schore,1994; <sup>2</sup>Damásio, 2000; <sup>3</sup>Damásio, 2004; Ledoux,

1996 vem ao encontro dos princípios reichianos e da Análise Bioenergética quando explica, por exemplo, os mecanismos do estresse e demonstra por meio de imagens obtidas com ressonância magnética funcional e tomografia por emissão de pósitrons (PET) a relação entre funcionamento cerebral, sensações, emoções e sentimentos e seu papel na manutenção da saúde. (2006, p.20)

Ao entendermos o conceito de energia, entendemos melhor o conceito de movimento, tão usual na atualidade e também os princípios que norteiam a Análise Bioenergética. Reich (1948) diz que uma prevalência de energia Dor no organismo seria a característica básica de todas as doenças. A função dor é caracterizada por um invisível e inaudível hospedeiro como se fosse corroer a energia vital do organismo. Isso explica porque vários teóricos e abordagens são unânimes ao reconhecerem essa energia que dá vida, mas que também pode originar bloqueios que impedem o desenvolvimento natural causando danos à saúde física e emocional.

A grande maioria das pessoas quando procura um profissional da área de saúde é por não se sentir bem com certos sinais e/ou sintomas que estão apresentando há muito ou pouco tempo. A sensação do desconforto e a dor mobilizam o indivíduo a fazer algo para recuperar o bem estar, o ficar curado; cura esta que, tanto para o terapeuta quanto para o paciente, seria não apresentar mais aqueles sinais ou sintomas de ordem física, mental ou emocional.

Nesta direção, a proposta da Análise Bioenergética - criada por Alexander Lowen e John C. Pierrakos em 1956 – embasada nos processos biológicos envolvidos na saúde e na energia do organismo e combinando os princípios fundamentais da psicanálise com o trabalho direto no organismo, visto do ponto de vista do seu desenvolvimento energético, emocional e relacional se configura como um aliado forte para ajudar esses indivíduos a viver de forma mais saudável. Para tanto, cabe às perguntas: o que é uma pessoa saudável no mundo de hoje? Como nós, psicoterapeutas, contribuimos para com esse processo em busca do bem estar? Como a Análise Bioenergética ajuda as pessoas a reencontrarem o equilíbrio, especialmente na contemporaneidade, quando os valores humanos que proporcionavam certa segurança parecem ter perdido o sentido?

A proposta desse trabalho é, pois refletir sobre a minha experiência com a prática da Análise Bioenergética. De que modo essa abordagem facilitou minha interação com os pacientes ao me apresentar uma segunda linguagem para a comunicação com eles. O que percebi, com alguns pacientes, é que o trabalho analítico aliado com o corporal, propicia alcançar um nível mais profundo de experiência do que aquele obtido com a abordagem puramente verbal. Quando os sentimentos encouraçados são revividos por essa técnica, os pacientes recobram as lembranças e sentem mais clareza e expansão psíquica da consciência. Fundamental registrar que eu passei a me interessar mais por essa técnica depois do meu trabalho pessoal e constatei que suavizou as minhas defesas e facilitou o processo que envolve uma análise psicoterapêutica.

### **Os princípios da Bioenergia.**

Como inovador, “Reich (1930) descobriu o corpo do homem ocidental, que durante dois mil anos havia existido sem corpo. Reich viu que o que está dentro está fora. Que o inconsciente – a história genética e a história individual – está no corpo, é o corpo.” Esta frase de Ângelo Gaiarsa é uma das inúmeras, dentre muitas

outras de diversos profissionais, que reconhecem em Wilhelm Reich o precursor de um vasto campo de pesquisa e conhecimento a respeito do corpo humano.

Reich identificou uma energia específica no corpo, denominada por ele de bioenergia, ou “orgone” (de organismo) e apresentou uma fonte riquíssima de comprovações experimentais relativas às suas origens, suas propriedades e seus vínculos com o funcionamento natural. Esta sua visão energética em muitos pontos coincide plenamente com a da sabedoria oriental e podemos dizer que está em perfeita sintonia com as descobertas atuais, como por exemplo, as citadas anteriormente pelas universidades americanas.

As pesquisas de Reich aglutinaram-se numa obra vastíssima e profundamente corajosa sobre o fenômeno da vida, extrapolando o compartimentalizado universo da Psicologia. O que Reich acabou por fazer foi uma cosmogonia. Um estudo amplo e abrangente sobre a vida, incluindo dados da Química, Biologia, Física, Sociologia e outros espaços de conhecimento. Não foi apenas um pesquisador de laboratório ou um terapeuta de consultório; sua ação social abre-lhes as portas para o reconhecimento de que procurou viver em seu cotidiano suas descobertas e posições, com ousadia e desprendimento (BACKER, p.19).

A sua mais importante contribuição, que revolucionou toda a Psicologia, foi provar que a neurose é produzida socialmente, instalando-se e em todo o corpo e não apenas na mente das pessoas. O conceito de couraça neuromuscular do caráter mostra como a neurose se dá através da estagnação da energia vital. Reich despertou a atenção para o fato de que as neuroses eram provocadas pelo desvio da originalidade das pessoas, através de bloqueios a sexualidade e a afetividade, portanto um fenômeno sócio político. A partir daí, passou a dar um novo enfoque a Psicologia, centrado no indivíduo, seu corpo e suas relações sociais (LOWEN, 1982).

Para chegar a essas conclusões, Reich se utilizou das descobertas de Freud que em 1893, junto com o Dr. Breuer, publicou, após estudos sobre sintomas histéricos, que é a presença da emoção associada à recordação que produz o efeito terapêutico. Na ocasião, Freud manifestou sua crença que “os sintomas representavam uma forma anormal de descarga para determinadas quantidades de excitação que não haviam sido descarregadas de outro modo”. Esclareceu mais: “o esquecimento de uma recordação ou do afeto a ela associado depende de vários fatores. Antes de mais nada, depende de se uma reação energética (descarga de sentimento) sucede a uma experiência afetiva ou não”. (BOADELLA, 1985)

No livro, *Nos Caminhos de Reich*, Boadella lembra ainda que foi uma compreensão prematura de Freud que se uma *reação energética* sob forma de descarga de sentimento pudesse ser obtida de seus pacientes histéricos, seus sintomas melhorariam. Ele dá exemplo do que quer dizer com “descarga de sentimento”, nas seguintes palavras: “Queremos dizer aqui a ampla gama de reflexos voluntários e involuntários pelos quais, de acordo com a experiência, os afetos são habitualmente descarregados – do pranto a um ato afetivo de desforra. Se esta reação ocorre com intensidade suficiente uma grande parte do afeto desaparece; a linguagem comum dá testemunho desses fatos da observação do dia a dia, em expressões tais como: ‘acesso de choro’, ‘acesso de raiva’ (*sichhaustoben*)” (2.30) (BOADELLA, p.39).

Freud, já em 1895, propôs o termo “angústia atual” em contraposição à angústia psiconeurótica proveniente de experiências infantis, para explicar os casos onde a angústia não parecia ter um conteúdo psíquico, mas simplesmente uma excitação frustrada, ou acúmulo de energia sexual não descarregada. Freud, não conseguiu explicar o mecanismo pelo qual a libido era transformada em angústia; e concluiu em 1905 que

“em relação ao momento presente, contudo, nenhum desenvolvimento adicional da teoria da libido é possível a não ser por meios especulativos”. (3.96)

Reich considerou seu trabalho como complementação à teoria original de Freud da neurose de angústia, na qual apresentava a origem da energia não apenas da “angústia atual” mas também da psiconeurose. As descobertas clínicas de Reich, acerca da questão da neurose de angústia, induziram-no à concepção de que toda psiconeurose tinha um cerne neurótico atual e, reciprocamente, toda neurose atual tinha uma superestrutura psiconeurótica. Denominou-se assim, de angústia atual de “angústia estática” e dedicou-se à questão de como a estase sexual poderia levar à produção de angústia.

Por fim, em 1924, ao tratar de duas mulheres com neurose cardíaca na clínica psicanalítica, Reich não concluiu que havia uma conversão da excitação sexual em angústia, mas que a mesma excitação que aparecia nos genitais como prazer, manifestar-se-ia como angústia se estimulasse o sistema cardiovascular. Essa descoberta o levou a pensar na angústia como complemento psíquico à neurose vasomotora. A partir daí também passou a desenvolver um conhecimento psicossomático.

Em síntese, Reich foi o primeiro analista a estudar exaustivamente os mecanismos corporais envolvidos na dinâmica da repressão, da dissociação, da negação e de outras defesas envolvidas contra as emoções. Seu trabalho, então, modificou-se na direção de libertar as reações mais primárias em reações vegetativas envolvendo o organismo todo, que denominou Vegetoterapia Caractero Analítica, embora insistindo que essa técnica não substituiria o trabalho analítico do caráter. **A vegetoterapia era a análise do caráter na área do corpo.**

Por fim, o acúmulo de energia sexual não descarregada havia sido proposto por Freud como a fonte de certas neuroses de angústia já em 1895. Reich descreveu a libido como a “Energia Viva da Psicanálise”, e desenvolveu essa teoria enfatizando seu aspecto somático e a sua influência na etiologia da neurose.

Trazendo essas questões para a atualidade podemos pensar porque o “Movimente-se”, é quase uma lei nos dias de hoje. “Respire fundo” virou outra expressão banal. É comum ouvirmos as pessoas falarem nas mais diversas situações da vida: “Pé no chão”, “Olhe nos olhos”, “Onde está a vibração”? É preciso mover-se para não se correr o risco da exclusão ou não ser considerado saudável. Por vezes, sem se darem conta, as pessoas estão falando dos princípios da teoria da Análise Bioenergética, das contradições da vida e dos conflitos que interferem na saúde física e mental. Partindo desse cenário, é possível constatar que as técnicas corporais estejam, realmente, “em alta”. As diversas propostas de movimentações físicas, de certo modo, favorece o processo de percepção corporal e quando o indivíduo não tem sua autopercepção desenvolvida, fica impossibilitado de alcançar o equilíbrio, passando a apresentar sinais nocivos de ansiedade que podem levá-lo a exaustão e a formação de sintomas psicossomáticos, podendo desenvolver a patologia psicossomática.

Como disse Weigand: “Sendo o indivíduo uma unidade psicossomática, o que afeta a mente afeta o corpo e vice-versa. As defesas psicológicas usadas para lidar com a dor e o estresse, tais como racionalizações, negação e supressões, também estão ancoradas no corpo e aparecem como padrões corporais cronicamente rígidos. Esses padrões, juntamente com as representações mentais, crenças e valores que o sustentam, constituem a estrutura de caráter, que influencia a autopercepção física, a autoestima, autoimagem e o intercâmbio com o ambiente. Muitas vezes eles se tornam inconscientes e passam a fazer parte da identidade da pessoa, impedindo que ela consiga se modificar, mesmo que entenda a natureza do problema” (WEIGAND, p. 18, 2006).

Os casos de ansiedade apresentam sintomas psicológicos e somáticos. Dentre os psicológicos estão: a apreensão, o medo, o desespero, a sensação de pânico, a hipervigilância, a irritabilidade, a fadiga, a insônia e a dificuldade para se concentrar. Os sintomas de origem somática são: dor de cabeça e lombar, causada pelo aumento da tensão muscular, palpitações devido aos movimentos mais vigorosos e rápidos do coração, sudorese emocional, principalmente nas mãos, sensação de “bolo” na garganta devido a maior tensão nos músculos do pescoço, boca seca, náusea e vazio no estômago, além de falta de ar e tontura, essas últimas conseqüentes a hiperventilação. Tremores e fraquezas (KNOBEL, 1984).

Ao encontro de todos esses tipos de sofrimento humano, temos como alternativa, não apenas na perspectiva de tratamento, mas também de prevenção, a psicoterapia psicocorporal, que configura-se como uma escola que apresenta técnica e prática de relevância inquestionáveis e em expansão no mundo inteiro. Fortemente influenciada por Reich, que desde a década de 1930 começou a trabalhar com o corpo dos clientes, ao associar os recursos da psicanálise, da observação do corpo, das expressões dos olhos, da face, da qualidade da voz e dos padrões de tensão muscular – descreveu o que hoje é chamada de **linguagem corporal**.

Em seu trabalho sobre couraça muscular, Reich descobriu que a perda da rigidez crônica dos músculos resultava frequentemente em sensações físicas particulares - sentimentos de calor e frio, formigamento, coceira e um “despertar” emocional. Ele concluiu que essas sensações eram devidas a movimentos de uma energia vegetativa ou biológica liberada.

## **Couraças e suas manifestações na contemporaneidade**

Elswoorth Baker, em seu livro *O Labirinto Humano* é enfático ao afirmar que perde-se na antiguidade a origem da couraça crônica. Objetos legendários decorrentes da conduta humana indicam que o homem já estava se encorajando, antes mesmo de ter tido início a história documentada e não se tem condições de relatar quando se tornou necessária a couraça. Certamente, algo de uma importância extraordinária deu início ao processo, já que é praticamente universal e que vem persistindo ao longo dos séculos. Há dúvidas inclusive quanto à possibilidade de o homem ter sobrevivido se não fosse possível esse processo. (BAKER, 1980 p.54).

O mesmo pesquisador cita que enquanto individualmente (se o homem vivesse sozinho!) seria possível suavizar as couraças, no coletivo não há como desistir delas, senão por meio de alterações drásticas em nossa cultura e nosso modo de raciocinar. “É provável que as pessoas em geral não possam desfazer-se da couraça enquanto durar a ênfase na posse de bens materiais”, (BAKER, 1980 p. 54), conclui ele.

Freud em 1895 já adiantava que o ser total é o corpo, os instintos, os processos conscientes e inconscientes. Um ser independente do corpo ou separado dele, não tem lugar nos postulados freudianos. A razão, dizia Freud, é o único instrumento – ou arma – que dispomos para darmos sentido a vida, para prescindirmos das ilusões... para ficarmos independentes de autoridades subjugadoras, e assim estabelecermos nossa própria autoridade ( FROMM, 1959, p.8 na ed. Bras.).

Já Reich enfatizava: “você não se esforça para que seu coração bata ou para que suas pernas andem, assim como você não precisa esforçar-se ou buscar pela verdade. A verdade está em você e trabalha em você,

como trabalham seu coração ou seus olhos, bem ou mal, segundo as condições de seu organismo”, (REICH, 1960, p. 496).

Para Jung (s/dt): “devemos ser aquilo que somos; precisamos descobrir nossa própria individualidade, aquele centro da personalidade que é equidistante do consciente e do inconsciente; precisamos visar este ponto ideal em direção ao qual nossa natureza está nos dirigindo. Só a partir desse ponto podemos satisfazer nossas necessidades”. (SERRANO, 1966, p. 91).

LaPlanche e Pontalis postulam que “certas afecções parecem por em evidência a ideia de que o indivíduo tem a sua disposição uma determinada quantidade de energia, que repartiria variavelmente na sua relação com os seus objetos e consigo mesmo”. (1975, p.334). À época a teoria psicanalítica preconizava que uma vez liberada ou redirecionada, a energia estaria então disponível para satisfazer outras necessidades habituais. Daí o interesse em compreender o princípio da economia energética do aparelho psíquico.

Do ponto de vista econômico, a Psicanálise postula que os representantes mentais do instinto têm uma carga de quantidade definidas de energia, sendo finalidades do aparelho genital impedir qualquer represamento dessas energias e manter o mais baixo possível o volume total das excitações com que ele se acha carregado. O curso dos processos mentais é automaticamente regulado pelo “princípio do prazer e do desprazer”. O desprazer está relacionado com um aumento de excitação, e o prazer por uma redução. No curso do desenvolvimento, o princípio do prazer original passa por uma modificação com referência do mundo externo, dando lugar ao princípio da realidade, de conformidade com o qual o aparelho mental aprende a adiar o prazer da satisfação e a tolerar temporariamente sentimentos de desprazer” (FREUD, 1911, p.113).

Para Reich (1929), a teoria psicanalítica da vida emocional inconsciente, da repressão, da resistência e da etiologia da Neurose é levada mais longe e cristalizada com desenvolvimento da sua teoria Sexo-Econômica e da teoria do orgasmo: tensão-carga-descarga-relaxamento e correntes vegetativas. As primeiras contribuições de Reich, o fundador da psicoterapia orientada para o corpo, estão primordialmente baseadas em seus conceitos de caráter e couraça caracterológica, que se desenvolveram a partir do conceito psicanalítico da necessidade do ego de defender-se contra forças instintivas.

A necessidade de liberar energias “represadas” também aparece em outras abordagens, como nos trabalhos de Rogers e Maslow, assim como no Budismo e Sufismo. Essas visões chegam a diferentes conclusões a respeito da fonte da energia psíquica, mas é comum concordarem com a alegação freudiana de que a identificação e a canalização da energia psíquica são uma questão importante na compreensão da personalidade. Nessa direção, afirma Alexander Lowen: “Não estamos acostumados a pensar na personalidade em termos de energia, mas a verdade é que ambas não podem existir isoladamente. A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade.” (1982, p. 41).

Para Reich(s/dt), o homem desenvolveu o encouraçamento quando se tornou introspectivo, ou seja, quando certificou-se que percebia e que percebia seu perceber. Esta tomada de consciência da autopercepção enquanto objeto da atenção produziu uma cisão. O homem então começou a sentir medo e a se defender contra esse terror interno e contra essa estupefação interior, no intuito de controlar suas sensações. Reich deduziu a origem da couraça a partir de seu conhecimento da esquizofrenia e de suas observações do que era por ele denominado de “terror universal” de viver “. Encarar o desconhecido é, quase sempre assustador; enfrentá-lo e examiná-lo, aterrorizante. A compreensão do incompreensível tornou-se então compulsiva e talvez deste modo

tenha nascido a necessidade de conhecimento. No entanto, essa necessidade foi pelo homem desviada em quantos subprodutos conseguiu, para não enfrentar seu corpo bionergeticamente. Por milênios evitou esse encontro, e mesmo agora ainda não consegue contemplar suas emoções naturais nem lhes permitir uma expressão.

Pode-se especular que seria esse o ponto inicial da urgência humana desconhecimento, e imperiosa necessidade de saber, que desde esse instante passou a ser-lhe tão importante a ponto de sobrepujar seu funcionamento natural. Este foi pelo homem submetido (sempre distorcido) às leis do conhecimento formalizado, do controle, da repressão, e banido por completo em determinadas ocasiões. Resultaram das leis artificiais de comportamento e costumes antinaturais. O homem não ousa entregar-se ao seu funcionamento orgânico natural, retraindo-se como se sua própria vida dependesse disso.

Lowen (1982) lembra:

Reich frisou muito bem também como a estrutura da sociedade se reflete na estrutura do caráter dos seus membros individualmente, explicação que esclareceu os aspectos irracionais da política. Aventou a possibilidade da existência humana livre de inibições e repressões que estrangulam os impulsos de vida. A maior contribuição de Reich para a nossa presente proposta foi a delimitação do papel principal que o corpo deve desempenhar em qualquer teoria da personalidade. (LOWEN, 1982, p. 15)

No período entre 1927 e 1930 Freud enunciava:

Como já sabemos, a impressão terrificante de desamparo na infância despertou a necessidade de proteção – de proteção por meio do amor – a qual foi proporcionada pelo pai; o reconhecimento de que esse desamparo perdura através da vida tornou-se necessário aferrar-se à existência de um pai, dessa vez, porém, um pai mais poderoso. (FREUD, p. 43)

Diante desse discurso tão contemporâneo, é possível nos reportar aos conflitos do homem atual e pensarmos aonde o tema do desamparo nos conduz: o narcisismo, esse processo que passa pelas identificações para cristalizar-se em uma identidade.

O ser humano passa por uma crise de identidade que é atual. Os papéis femininos e masculinos se embaralham, as idades perdem a sua referência (os mais velhos se apresentam como jovens e os mais jovens querem ocupar o lugar dos mais velhos) as hierarquias se alternam. Assistimos a repetição dos indivíduos se distanciando de suas essências e adoecendo. “A depressão é o drama de uma nova normalidade, que é ao mesmo tempo nova normatividade.” (Ehrenberg, p.18). Como considerar normal o que é contrário a própria essência humana? Mais uma indagação: decorre desse panorama a necessidade das pessoas buscarem as psicoterapias? O fato de estarem aceitando que precisam de ajuda para resolver algumas dificuldades e ampliar suas possibilidades de vida, ao meu ver, diz muito. Acredito que é acerca desse movimento humano, dessa energia, que impulsiona para o auto desenvolvimento que nós, psicoterapeutas, buscamos por respostas. O que podemos fazer para resgatar as nossas funções naturais, funções que são legítimas, e torná-las disponíveis e em direção à maturidade? Ainda, como lidar com toda essa sensação de desamparo sem causar ainda mais dor, sofrimento e isolamento?

Diante de toda a subjetividade humana e desse contexto tão fluido, no sentido das mudanças serem velozes, parece caber a nós, psicoterapeutas, buscarmos novas formas de interagir com nossos pacientes. É

preciso amparar as nossas práticas em bases consistentes, coerentes com a demanda que se apresenta. É vital adotarmos uma abordagem que possa assegurar um verdadeiro encontro com o outro, considerando-o como um organismo complexo, onde mente e corpo compõem uma unidade.

Talvez, uma de nossas principais “construções nessa obra, seja favorecer o estabelecimento de um vínculo de confiança com o paciente, capaz de superar as resistências que surgirão. Embora, as pessoas estejam mais abertas e disponíveis a aceitar esse tipo de ajuda, ainda resistem às mudanças e temem expressar seus verdadeiros sentimentos. Sobre isso explica Lowen, “ Todo paciente tem, consciente ou inconscientemente, medo de abrir mão do controle egóico e entregar-se ao corpo, ao self, à vida. Esse medo tem dois aspectos; um é o medo da insanidade, o segundo é o medo da morte.” (LOWEN, 1997 p.184).

Via de regra, os pacientes expressam uma queixa que não é o principal incômodo, alguns, nem mesmo não sabem o que os angustia e outros as negam, por motivos diversos. Tenho usado alguns recursos sugeridos por Alexander Lowen e os resultados, em minha percepção, são surpreendentes, no sentido de terem propiciado uma maior vinculação com os pacientes. Percebo que se expressam com mais espontaneidade, desgarrados das defesas, assim como demonstram saúde com maior rapidez.

## **A prática clínica com a Análise Bioenergética**

Segundo Odila Weigand, 2006, a base da Análise Bioenergética é a ideia de uma identidade que envolve corpo e também pensamentos, emoções, sensações e ações. Dando sequencia a proposta de Reich, de uma psicoterapia que lida com os fundamentos biológicos da neurose, a Análise Bioenergética centra-se nos processos biológicos envolvidos na saúde e na energia do organismo. Lowen combinou os princípios fundamentais da psicanálise com o trabalho direto no organismo visto do ponto de vista do seu desenvolvimento energético, emocional e relacional.

A primeira mudança no meu trabalho, a partir da experiência com a Análise Bioenergética, foi de prestar mais atenção ao que meu corpo sinalizava. Ao perceber, por exemplo, que as dores nos ombros, referiam os excessos que estava cometendo e que a insônia transmitia minha dificuldade de relaxar, ficou claro os preceitos da psicoterapia corporal em minha “própria pele”. Passei então a tentar compreender a linguagem corporal dos meus pacientes e, principalmente, desenvolver uma relação entre as queixas relatadas e o que expressavam em seus corpos. Os resultados foram reveladores, na maioria dos casos. Observei que os pacientes falavam sobre seus conflitos e também se queixava de dores físicas. Aqueles que estavam há mais tempo sendo atendidos em psicoterapia comigo, talvez pela confiança, se entregaram mais intensamente às intervenções psicocorporais. Em alguns casos, pacientes mulheres, após a sessão, referiram o alívio da dor de cabeça. Um exemplo marcante foi de uma senhora, 65 anos, casada, três filhos, que tem como profissão fazer salgados para uma lanchonete e que sentia dor de cabeça há duas semanas consecutivas. Após falar dos seus conflitos no casamento, do sentimento de abandono da mãe e do medo de ficar só, solicitei que respirasse lentamente e sentisse o chão embaixo de seus pés.

A paciente estava profundamente emocionada, chorava e falava da sua tristeza por não se sentir aceita e amada pela mãe, tal como a irmã. No final da sessão o espanto por não sentir mais a dor de cabeça. A mesma nunca havia se dado conta dos seus sentimentos verdadeiros e transferia para o marido a causa dos seus problemas.

Lowen explica que a linguagem corporal possui duas partes: uma lida com os sinais e expressões do corpo que transmitem informações sobre o indivíduo e a segunda lida com as expressões verbais que, por seu significado, se referem às funções corporais (LOWEN, 1982, p. 72). No caso relatado acima, após entender que as dificuldades com o marido estavam relacionadas ao seu sentimento de abandono, deixou de se culpar por não se separar, e direcionou a raiva para a genitora. Provavelmente, a dor passou ao se libertar da pressão, quando se esforçava para se manter desconectada de seus sentimentos. O que aquela dor representava? Atribuir a uma pressão que ela não estava sustentando com “a cabeça” (pensamento). Ela não queria se separar, embora seu discurso fosse nesse sentido. Queixava-se de não ter apoio “de ninguém” (filhos e parentes). A minha sugestão de apoiar-se nos seus próprios pés significava entrar em contato com a realidade atual e perceber sua independência e autonomia. Finalizamos a maioria das sessões com a prática do exercício de *grounding* invertido, pois tira o “peso da cabeça”, impulsiona o fluxo de energia para baixo, proporcionando uma maior sensação de segurança e senso de realidade.

Outro caso, que considero mais complexo, é o de uma enfermeira com 27 anos de idade e que apresentava como diagnóstico, TOC e dependência alcoólica. Estava em análise há quase três anos. Morava com os pais e dependia deles. As queixas eram relacionadas a um padrão compulsivo e repetitivo. Queixava-se de não se manter em emprego algum e nem terminar o que começava. Relatava comportamento promíscuo, agressividade com a família, gastos desenfreados e uma imperativa vontade de se destacar. Quando bebia, perdia o controle geral, pondo sua vida em risco. Relatava momentos de grande tristeza, isolamento e sentimento de desvalia. Nas festas em família, ou não, bancava a “boba da corte” - como dizia - e envergonhava seus pais e irmãos. Segundo Lowen, “o indivíduo que tem uma atitude semelhante a essa, age como alguém que acredita ter sido despojado de seu direito de berço e gastará a vida tentando recuperar a herança” (LOWEN, 1977 p. 154).

Era clara a relação entre moralidade e depressão. Sempre vinha as sessões trazida pela genitora, que a esperava na recepção. Sobre a infância, falava de solidão, foi criada por babá, a mãe trabalhava fora e não tinha tempo, além de ser repressora. Referia já ter sentido vergonha do pai por ser negro. A adolescência foi marcada por transgressões que continuaram na vida “adulta”. Comunicava-se com fluência e ótimo vocabulário. Os olhos, quase sempre arregalados e fixados em mim. Alta, forte, embora acima do peso, tinha um corpo harmonioso. O peito era estendido, lembrando os traços de rigidez no caráter. Observava minhas reações diante das transgressões que ela enumerava e parecia esperar que eu a recriminasse. Interrompeu o atendimento por três vezes. Há mais ou menos dois apresenta mudanças importantes em seu comportamento. Está assídua e comprometida no comparecimento das sessões e relata responsabilidade nos outros compromissos, embora ainda fale do medo dela mesma, em relação a vontade de transgredir, enganar, a compulsão sexual e alcoólica. Chora quando sente vontade de repetir o que sempre fez. Contudo, atualmente, demonstra saber lidar com seus impulsos autodestrutivos, age com coerência nas situações de conflito e respeita as regras, inclusive de não tomar decisões importantes antes de trabalhar as temáticas nas sessões.

As intervenções propostas tiveram como base, sobretudo, seus traços de oralidade, pelas recorrentes depressões, sentimento de solidão e desamparo, (embora cercada de pessoas e com apoio da família), a necessidade de chamar a atenção (nas festas queria ser a mais bem vestida e bonita e mostrar que estava com namorado). E pela dificuldade de se manter e concluir os cursos e trabalhos. Estava sempre buscando cursos novos para se destacar, mas não concluía e nem se estabilizava nos trabalhos. Dizia temer não ser aceita e mantinha os amigos pagando as contas de todos. Segundo Lowen, o problema da estrutura de caráter oral é apresentado primeiro porque mostra mais claramente do que qualquer outro tipo, a grande dependência de processos bioenergéticos subjacentes, no qual se encontra a função psíquica. Uma pessoa bem equilibrada está com os pés em bom equilíbrio, o peso sendo distribuído igualmente entre os calcanhares e a parte arredondada perto dos dedos (LOWEN, 1977).

Basicamente, o trabalho psicocorporal com essa paciente contemplou os exercícios com respiração lenta e profunda, *grounding* e exercício do arco. O objetivo era elevar seu senso corporal, para que confiasse em si própria, se apropriasse de sua realidade e de suas reais possibilidades. Não era mais a menininha dependente da mãe e precisava crescer assumir responsabilidades para se sentir digna perante ela mesma e das outras pessoas. Ao poder expressar a raiva represada que sentia da mãe, começou a mudar. No entanto, penso que esse desdobramento iniciou quando passei a olhar essa pessoa (paciente) com afeto e querer ajudá-la de verdade. No início tive dúvidas, tendo em vista a sua história de desistências e o peso do alcoolismo e das drogas. Cheguei a encaminhá-la para o AA. Quando a mesma aceitou e frequentou algumas sessões, tive a clareza que ela estava disposta a seguir com o processo. Só pude perceber que a mesma implorava para que não a abandonasse porque estava mais integrada com meus sentimentos e não me defendi, aceitei o desafio.

Nesse sentido, Lowen afirma: "O conhecimento se torna compreensão quando aliado ao sentimento. Apenas uma profunda compreensão, aliada a um forte sentimento, é capaz de modificar padrões estruturados de comportamento". (LOWEN 1982, p. 54,). Para concluir esse caso, crédito, além da efetividade propiciada pelas intervenções psicocorporais, a disponibilidade da paciente e suas características: inteligência criadora, vivaz, rápida e o apoio da família. Procurei desde o começo trazer a tona essas qualidades, realçando nas histórias que relatava, que precisava aplicar melhor suas habilidades e discernir sobre as pessoas, percebendo o valor de cada uma na sua vida.

Por outro lado, eu estava mais consciente dos meus processos bioenergéticos e pude entender o que se passava com ela a partir do que sentir nas minhas vivências com a Análise Bioenergética após a leitura de Lowen (1977, 1979, 1982, 1997). Por fim, a paciente passou em um concurso público, está namorando há quase um ano, controla a bebida e o cigarro e sempre que quer "aprontar" como ela mesma fala, espera para falar antes na terapia. Por várias vezes terminou a sessão dizendo que já sabe o que fazer para controlar seus impulsos autodestrutivos e "estou sentindo mais calma" diante dessas descobertas. Embora tenha proposto alta, a mesma fala que precisa desse espaço porque não quer preocupar a mãe e não tem amigos que possa conversar mais intimamente. O namorado sabe que é dependente alcoólica e agora tem uma amiga que conhece sua situação. Com base nesses fatos, trazidos recentemente, creio que falta pouco para não se sentir dependente da psicoterapia. Quanto aos exercícios, a mesma relata que nos momentos de maior ansiedade sempre lembra que pode conseguir se acalmar prestando atenção na respiração e ter mais equilíbrio com os pés bem firmes no chão.

Outro caso é de uma freira, psicopedagoga, 42 anos. Já havia passado por um processo psicoterapêutico antes, a queixa era a dificuldade de lidar com figuras de autoridade, impaciência diante de pessoas lentas e repulsa a quem manifestava afeto por ela. Relatou que tendia a ser agressiva diante das situações citadas e que não conseguia expressar o que queria e precisava, diante de pessoas de hierarquia superior a sua. No decorrer das sessões falou finalmente, do seu medo de pessoas que já morreram. Dizia ver um rosto de alguém que lhe olhava fixamente e que tinha o olhar duro. Tinha pânico ao lembrar disso, mas não descontrolava e sentia os olhos lacrimejarem. Ela nunca chorou nas sessões e dizia que não ficaria bem se chorasse. Falou sobre uma mãe dominadora, que não lhe permitia se expressar, um pai afetuoso, mas passivo e ausente. Quando criança se movimentava com muita agilidade, era prestativa e a mãe sempre elogiava essas características. Relatou maltratar animais e que as tias se queixavam por ser “danada”. Os problemas com a mãe começaram na adolescência quando passou a desobedecer, saía para festas, tinha amigos e paqueras.

Nesse caso há a questão da energia sexual represada, chegou a falar de atração por outra freira, que isso não a incomodava, mas sempre se refere a uma inquietação, ansiedade a necessidade de mostrar resultados. E a raiva da mãe, expressa que não consegue esquecer o fato de cercear sua liberdade na infância, mas também não consegue ficar sem falar com ela e se irrita com o comportamento hipocondríaco da genitora \_ “Querida mudar esse padrão ou não ligar para esse jeito dela, como fazem minhas irmãs”, reflete.

Essa paciente foi para o divã, pedi que respirasse profundamente e trouxesse a tona essa raiva da criança e depois sugerir que colocasse para fora toda a raiva da mãe, com as pernas e braços batendo alternados. Como não pôde esperar quando criança poderia fazer agora, pontuei. A mesma disse que tinha sentido, mas não conseguiu manter o exercício, perguntou se poderia fazer em casa. Foi proposto o quicar em pé, a mesma começou, deu risada, mas disse que preferia fazer em casa também. Nas sessões seguintes, paramos os exercícios, a mesma não falava mais da raiva. Ela por um tempo pareceu entender seu conflito (não queria sentir aquela raiva por ser religiosa) e mostrava vergonha em falar do assunto. Sempre muito ocupada com seus afazeres e cursos. Após alguns meses trouxe novamente a raiva da mãe e apresentei a toalha. Esse exercício foi revelador e no final disse: - estou muito aliviada de ter falado sobre isso e torcer a toalha parece ter tirado um peso de mim, sorriu com os olhos brilhando.

Segundo Lowen, deve ser enfatizado que a terapia tem por objetivo recuperar a capacidade do indivíduo de sentir e expressar raiva, o que é uma reação natural em situações que ferem ou ameaçam a integridade ou liberdade do indivíduo. “A raiva é uma força de vida positiva que tem fortes propriedades curativas” (Lowen, Alegria, p. 91). Para concluir vou me apropriar mais uma vez desses grandes pensadores das questões humanas, “À medida que a pessoa se torna integrada, a mesma coisa acontece com seu mundo. À medida que ela se sente bem, assim também o mundo parece bom” (MASLOW, 1971, p 165).

A Análise Bioenergética se apoia na simples proposição de que cada ser é o seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual expressa e se relaciona com o mundo á sua volta. A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo (LOWEN, ALEGRIA, p. 91).

## Considerações Finais

Enfim, a transformação nas paisagens subjetivas, que operam no sujeito da modernidade tem trazido novos sofrimentos psíquicos e exigido novas abordagens e intervenções. Antes predominava uma clínica da técnica, hoje se prioriza uma clínica ética. Uma prática que dê conta do que está acontecendo hoje. O psicólogo (a) em suas práticas clínicas, portanto, precisam se colocar como intercessor (a), e possibilitar que a pessoa (paciente) ressignifique as situações vivenciadas em sofrimento.

Pensando assim, após visitar algumas técnicas psicoterápicas de base analítica e humanistas me encontrei com a Análise Bioenergética. Uma abordagem psicoterapêutica que considera que os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo. É sobre essa nova experiência que desejei falar.

O trabalho da bioenergética se fundamenta em observações, que embora pareçam simples, são carregadas de sentido, para as pessoas que almejam, de fato, se apropriar de sua essência e, por conseguinte ser o protagonista de sua própria história.

Para apreender em profundidade a estrutura do cliente, frequentemente mascarada pelo discurso verbal, a Análise Bioenergética utiliza a leitura corporal. Esta ferramenta permite a observação da energia (sua intensidade, fluxo, bloqueios e contenção), do centramento (autoconhecimento) e do *grounding* da pessoa, que é o contato com a realidade interna, emocional, e com a realidade externa, o mundo. (WEIGAND, 2006, p.18).

Essa abordagem formou-se como uma escola viva, em desenvolvimento, capaz de assimilar e traduzir para a linguagem da psicoterapia corporal os postulados de outras escolas não corporalistas. A Análise Bioenergética além de reconhecer o valor explicativo da psicanálise, também reconhece o valor pragmático das linhas cognitivas, o valor sócio cultural das abordagens sistêmicas, as descobertas das neurociências, a importância das formulações teóricas de Winnicott e da teoria do apego desenvolvida por Bowlby e Ainsworth.

Assim, aprender a libertar-se de bloqueios excessivos e inapropriados ao sentimento é apenas um aspecto de crescimento total de um indivíduo. O autocontrole e o comportamento dirigido para os objetivos são, também, partes essenciais da vida, e requerem uma curta dose de controle sobre os sentimentos imediatos. Os Bloqueios aos sentimentos, que Reich denominou couraças, são produtos da capacidade do homem para controlar seus sentimentos e seu comportamento e, assim, dirigir sua vida ao longo de um caminho. Um de seus aspectos é a proteção do SELF contra emoções incapacitadoras, outro, é a canalização de comportamento em direção a objetivos.

Portanto o indivíduo não pode, nem precisa, tornar-se “desencouraçado”. Apenas, aprender o autodomínio e a livre expressão como parte de um contínuo processo de crescimento. Entender as consequências desse bloqueio, ou seja, a origem, causa desdobramentos e importância da couraça, ao mesmo tempo em que verifica a influência das questões contemporâneas no comportamento humano.

Descobrir uma prática em total conexão com a natureza humana foi uma grata surpresa e revelação, que me fez refletir e querer mudar. Já havia participado de outras formações, onde também me senti acolhida, movida pelo interesse de aprender algo novo e interagir com as pessoas. Contudo, durante a formação em Análise Bioenergética algo singular aconteceu. Fui levada a reconsiderar as minhas lógicas clínicas e me concentrar em algo mais sutil, que emana das sensações trazidas pelo corpo, mas que vem de outro lugar mais

profundo: o verdadeiro SER. Percebo que estou caminhando em prol do meu crescimento. Disposta a me libertar das couraças que não me servem mais, mas, também, consciente do seu significado na minha história de vida. É instigante pensar nos resultados propostos pela técnica da bioenergética, na medida em que seus conceitos ressoam como algo muito próximo e íntimo de cada ser humano, com sua subjetividade característica. Nesse artigo me propus a destrinchar a origem e desenvolvimento dessa técnica, que sem dúvida tem sido uma revelação para mim. Oxalá, inspirem outras pessoas que almejam seguir por esse caminho.

## Referências

- BACKER, E. **O Labirinto Humano** – Causas do Bloqueio da Energia. 4. ed. São Paulo: Summus, 1980.
- BOADELLA, D. **Nos Caminhos de Reich**. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1985.
- EHRENBERG, A. **O Culto da Performance** – da Aventura Empreendedora a Depressão Nervosa. São Paulo: Ideias e Letras, 2010.
- FREUD, S., 1911, **Formulações Sobre Dois Princípios de Funcionamento Mental**. Edição Standard Brasileira, vol. XII, Rio de Janeiro: Imago Editora, 1976.
- \_\_\_\_\_. 1914, **História do Movimento Psicanalítico**. Edição Standard Brasileira, vol.XIV, Rio de Janeiro: Imago Editora, 1976.
- \_\_\_\_\_. 1920, **Além do Princípio do Prazer**. Edição Standard Brasileira, vol.XVIII, Rio de Janeiro: Imago Editora, 1976.
- \_\_\_\_\_. 1930, **O Mal Estar da Civilização**. Edição Standard Brasileira, vol.XXI, Rio de Janeiro: Imago Editora, 1976.
- GOLDSCHIMIDT, V. **Diálogos de Platão** – Estrutura e Método Dialético. São Paulo; Loyola, 2002.
- FROM, E. **A Missão de Freud: Uma análise de Sua Personalidade e Influência**. Rio de Janeiro: Zahar, 1965.
- GAIARSA, J.A. **Couraça Muscular do Caráter**. São Paulo: Ágora. 1982.
- JUNG, C.G. **O Homem e seus Símbolos**. Rio de Janeiro : Nova Fronteira , 1977.
- KNOBEL, E. **Manual de Condutas no Paciente Grave**. São Paulo: Farmasa, 1984.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. 8ª. ed. São Paulo: Summus, 1982.
- \_\_\_\_\_. **O Corpo em Terapia**. 6ª. ed. São Paulo: Summus, 1977.
- \_\_\_\_\_. **O Corpo Traído**. 6ª. ed. São Paulo: Summus, 1979.
- \_\_\_\_\_. **Alegria**. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1977.
- LAPLANCHE, J. e PONTAIS, J.B. **Vocabulário da Psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- MASLOW, A.H. **Introdução à Psicologia do Ser**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Eldorado, s/dt.



PERLS, F. S. **A Abordagem Gestáltica**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

REICH, W. **Análise do Caráter**. 3ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

ROGERS, C.R. **Tornar-se Pessoa**. 2ª ed. São Paulo: Moraes Editores, 1976.

WEIGAND, O. **Grouding e Autonomia – A Terapia corporal Bioenergética revisitada**. São Paulo: Person, 2006.

Recebido em 25/06/2015

Aceito em: 29/07/2015